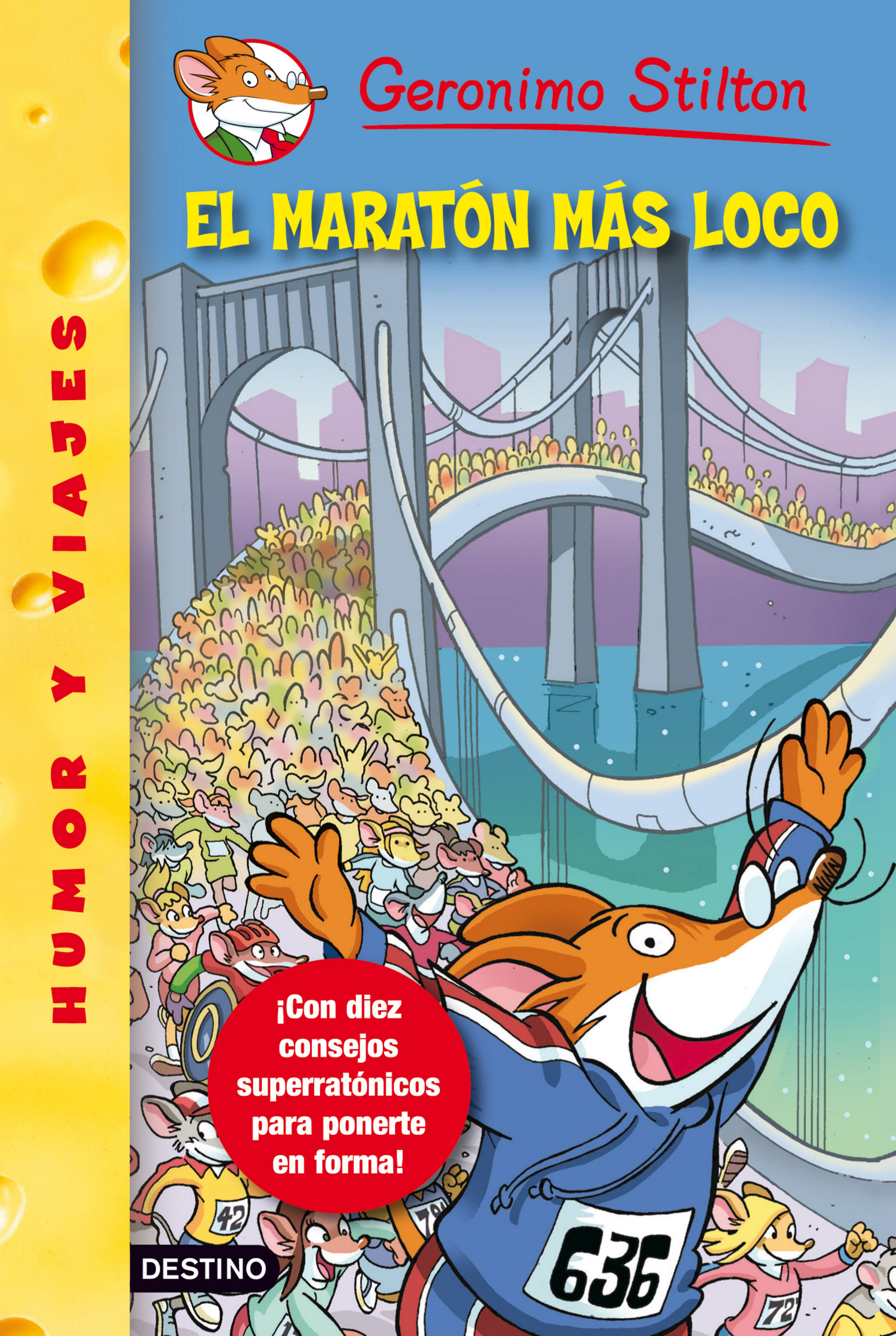

Geronimo Stilton
EL MARATÓN MÁS LOCO
HUMOR Y VIAJES
¡Con diez consejos superratónicos para ponerte en forma!
DESTINO
636
42
72

Queridos amigos roedores,
bienvenidos al mundo de



Geronimo Stilton




El Eco del Roedor
Redacción



Geronimo Stilton
Ratón intelectual,
director de *El Eco del Roedor*



Tea Stilton
Aventurera y decidida,
enviada especial de *El Eco del Roedor*



Trampita Stilton
Pillín y burlón,
primo de Geronimo



Benjamín Stilton
Simpático y afectuoso,
sobrino de Geronimo

Geronimo Stilton

EL MARATÓN MÁS LOCO







Por mil quesos de bola...

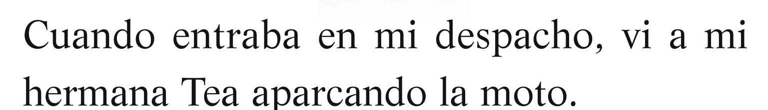
Era un tranquilo jueves de junio. Salí de casa por la mañana y, como siempre, me dirigí a mi oficina, en la calle del Tortellini 13.

El autobús ya había arrancado, así que intenté alcanzarlo a la carrera. Pero tuve que detenerme porque me quedé sin aliento.

—¡Aufff... auf... aaauf! —resoplé jadeante.

Cogí el siguiente autobús, pero durante el trayecto reflexioné.

¡Por mil quesos de bola, estaba en muy baja forma!



Cuando entraba en mi despacho, vi a mi hermana Tea aparcando la moto.

—¡Muy bien, Geronimo! ¡No creía que fueras tan deportista!

—¿DEPORTISTA? —me sorprendí—. Disculpa, pero... ¿en qué sentido?

—Vamos —se rió—, no te hagas el modesto. Sé que te estás entrenando para EL...

Pasó mi primo Trampita royendo un bocadillo de queso:

—¿Quieres probarlo, Geronimo? Tienes que ponerte fuerte para EL...

—¿Para qué? Ejem, no lo entiendo.

También llegó mi sobrinito Benjamín.

—Tío Geronimo, ¿qué haces en el despacho? ¿Por qué no estás en el parque, corriendo? Creía que estabas entrenándote para EL...

—¿Para qué? No entiendo nada...

Pasó por allí la Pequeña Tao, la nueva redactora encargada de los Asuntos Especiales. Es una ratoncita realmente especial. ¿Os he dicho ya que es campeona mundial de karate?

—¡Felicidades! —exclamó admirada—, no sabía que te preparabas para EL...

Con los bigotes zumbándome de exasperación, chillé:

—¡¿El qué?! ¡¿El qué?! ¡¿El qué?!

Por favor, ¿alguien me explica para qué me estoy preparando? ¿Soy el único que no lo sabe? ¿Eh?

En ese momento, se abrió la puerta y entró un roedor que conocía bien. Quizá vosotros también lo conozcáis no sólo es un queridísimo amigo mío, sino también un atleta famosísimo aquí en Ratonia.

Su nombre es Rock, ¡RATALDO ROCK!

RATALDO ROCK



Nombre: ¡Rataldo!

Apellido: ¡Rock!

Quién es: un atleta de verdad, siempre al día sobre las más modernas técnicas de entrenamiento. ¡Trabaja en una radio e intenta acercar el deporte hasta al más perezoso!

Deportes que practica: ¡todos los deportes de resistencia! Ciclismo (gran fondo, marchas non stop), carreras (maratón, carreras de orientación), triatlón (natación, ciclismo, carrera)... ¡Nada lo detiene!

Su consejo: ¡entrenarse con mucho empeño, seguir una alimentación sana y equilibrada y dormir bien!

En qué cree: ¡en la amistad!

Su pasión: ¡explorar nuevos países para conocer nuevas culturas!

Su manía: ¡quisiera que todas las ciudades tuvieran carril bici!

Su eslogan: «¡El deporte puede mejorar el mundo!»

Su secreto: ¡ha ideado una genial bicicleta que quiere patentar en todo el mundo!

Su sueño: ¡explorar los diez lugares más bellos del mundo, en diez días con diez bicicletas distintas!



¿MARA-QUÉ? DISCULPA, ¿QUÉ HAS DICHO?

RATALDO dio una carrerita hasta mi escritorio:

—¡Hop, hop, hop!

—¡Queridísimo Rataldo! —exclamé—, ¿qué puedo hacer por ti?

—Más bien, ¿qué he hecho yo por ti? —se rió él—. ¡Te he inscrito en EL MARATÓN MÁS LOCO!

—¿Mara-qué? Disculpa, ¿qué has dicho? —pregunté estupefacto.

En ese instante se abrió la puerta del despacho. Entraron Tea, Trampita, Benjamín y los colaboradores de *El Eco del Roedor*.

—¡Bravo! ¡Bravo! ¡Bravo!

—¡Viva Stilton!



Me levantaron de mi silla y me llevaron a hombros hasta la redacción.
Había guirnaldas de colores y una mesa llena de alimentos de aroma delicioso.
¡En resumen, una fiesta sorpresa en mi honor!
Me emocioné.
¡Soy muy afortunado por trabajar con roedores que me quieren tanto!
Me sequé una lagrimita.
Después, alargué la pata hacia un canapé de queso. ¡Adoro el queso! Pero RATALDO me gritó:
—¡No, Geronimo! ¡Debes estar en forma para el maratón! No debes comer cuando y como te parezca, ¡como máximo puedes roer una zanahoria!
—*Uff* —protesté agarrando una, y añadí distraídamente—: A propósito, ¿cuántos kilómetros se corren en un maratón?

—¡En un maratón se corren 42 kilómetros y 195 metros! —contestó RATALDO.

A mí se me atragantó la zanahoria y empecé a toser.

—¿Cómocómocómo? ¿¿¿42 kilómetros y 195 metros??? Pero ¡¡¡es larguísimo!!!

—¡Claro que es larguísimo! Si no, ¿qué clase de maratón sería?

Me desmayé.

La jefa de redacción, Quesita Kashmir, me reanimó dándome a oler sales al parmesano.





¡UN, DOS, TRES, LEVANTA ESOS PIES!

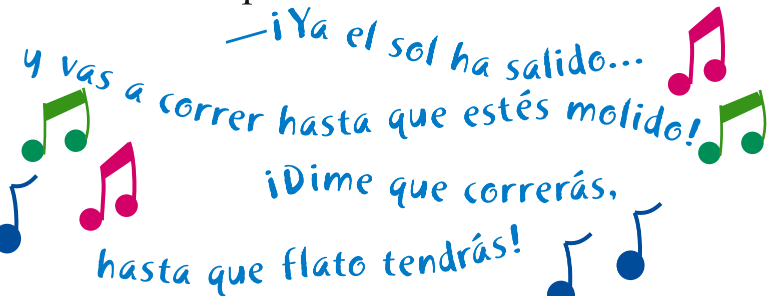
A la mañana siguiente, a las cinco y media, estaba roncando muy a gusto cuando sonó el timbre:

—¡¡¡Ringringiiiiiinnnnngggg!!!

Soñoliento, tropecé hasta la puerta, ¡la abrí y me encontré frente a RATALDO!

—¡Despierta, Geronimo! ¡Hoy empieza el entrenamiento, tienes que llegar en perfecta forma al maratón! Te he preparado un programa especial…

Entonces empezó a canturrear:



—¿Cuánta resistencia tienes, Geronimo? —preguntó RATALDO—. ¿Cuántas flexiones puedes hacer con una sola pata? **¿Cuarenta? ¿Cincuenta? ¿Eh?**

—¡Ejem —lo miré preocupado— en realidad ni siquiera una!

—Ya me ocuparé yo de ponerte en forma, amigo mío —dijo él, también mirándome—. *¡Un dos tres, un dos tres, levanta esos pies!*

Me obligó a ponerme a correr tal como estaba, con el pijama y el gorrito de noche. Soplaba el viento y hacía un FRÍO felino, pero RATALDO me gritaba:

—¡**Ánimo**, Geronimo, no te pares! ¡Te calentarás corriendo!



Rataldo me despertó tempranísimo…



… me obligó a correr…



… yo me desplomé exhausto…



Entonces me siguió con el cronómetro, controlándome el tiempo.

—*¡Un dos tres, un dos tres, levanta esos pies!* ¡**Ánimo**, Geronimo, **ánimo**! Tienes que dar la vuelta a la manzana treinta veces.

Al final, me desplomé frente a la floristería. El florista corrió fuera preocupado.

—Señor Stilton, ¿se encuentra bien? No podía responder, me faltaba el aliento. RATALDO cogió un jarrón de flores y me lanzó el agua fría encima.

… me lanzó el agua fría…

… ¡me recuperé de golpe!



Chillé: —¡Aaaaaaaaaaaaaaaaagh!

—¡Bravo, Geronimo, así me gusta! —replicó Rataldo, satisfecho—. ¡Ahora el programa prevé 100 vueltas más a la manzana, 200 largos en la piscina y después una hora de entrenamiento en el gimnasio con las pesas! Y allí darás lo mejor de ti, tendrás que levantar



—¡Ten piedad! —sollocé—. ¡Soy un *roedor intelectual*, no un RATÓN DEPORTISTA!

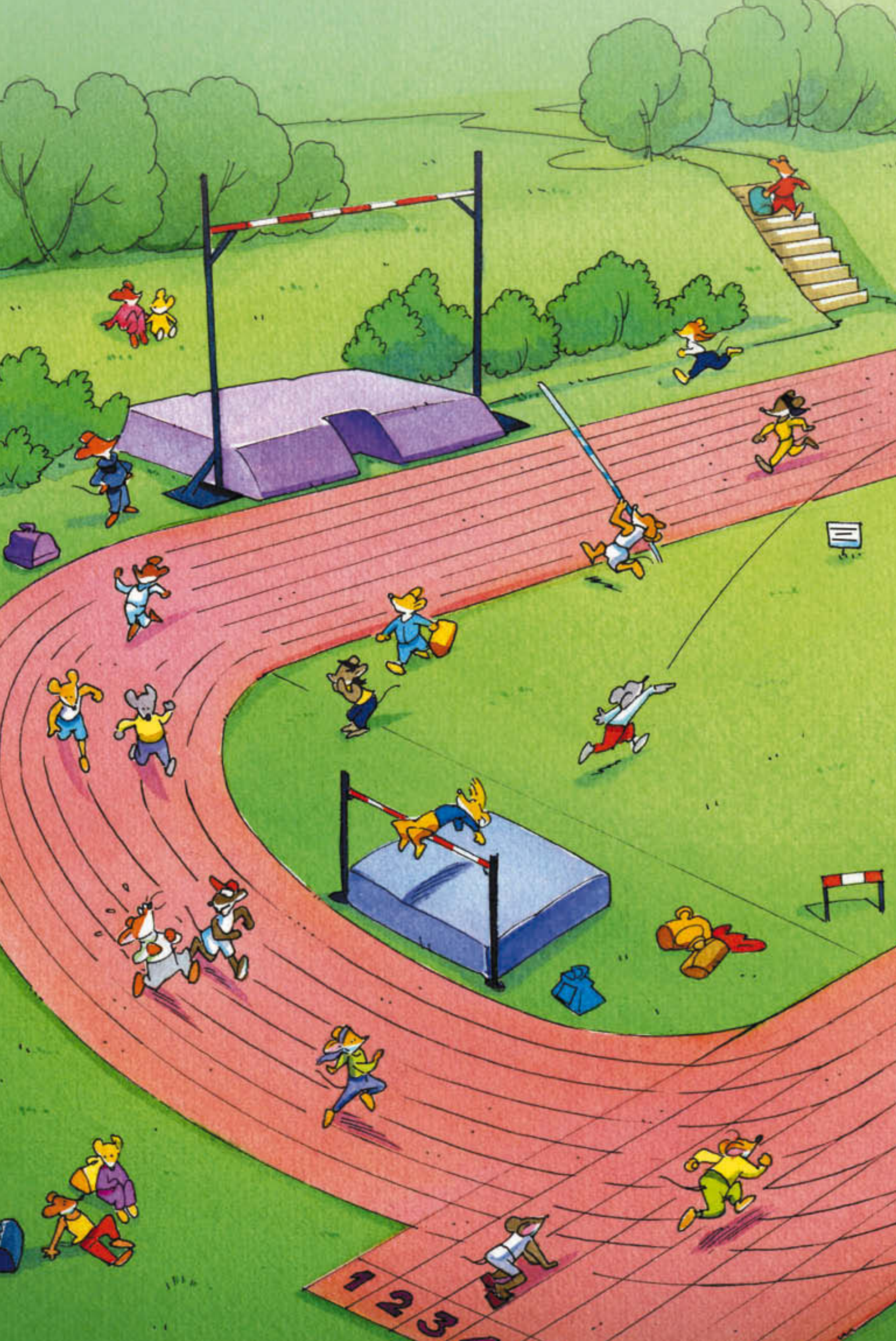


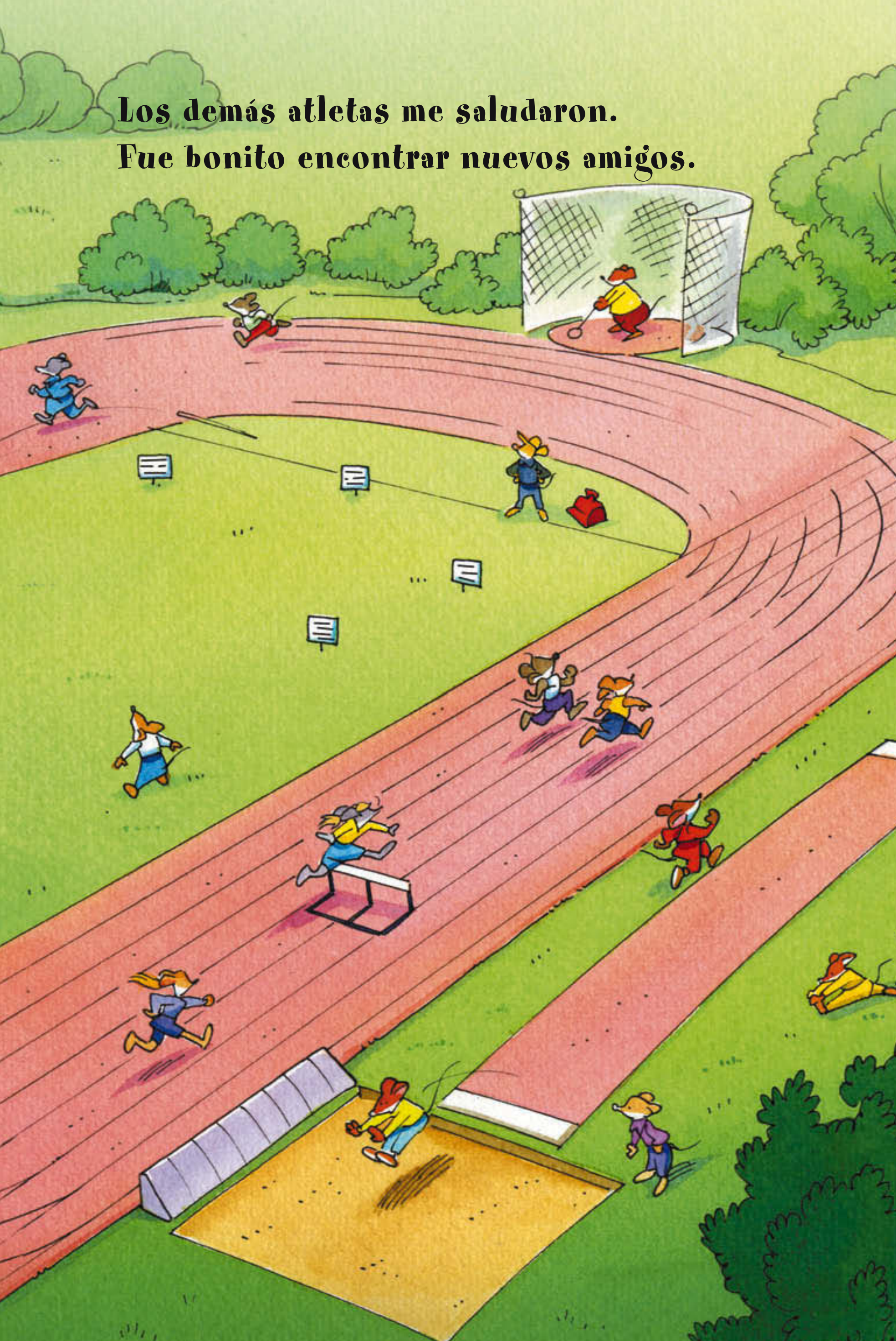
¡TE TOCA A TI, GERONIMO!

A la mañana siguiente, RATALDO me acompañó al campo de deporte de Ratonia. ¡Cuántos roedores entrenándose! ¡Y cuántos deportes distintos! Algunos corrían por las pistas, otros practicaban lanzamiento de peso, otros saltos de longitud o de altura…

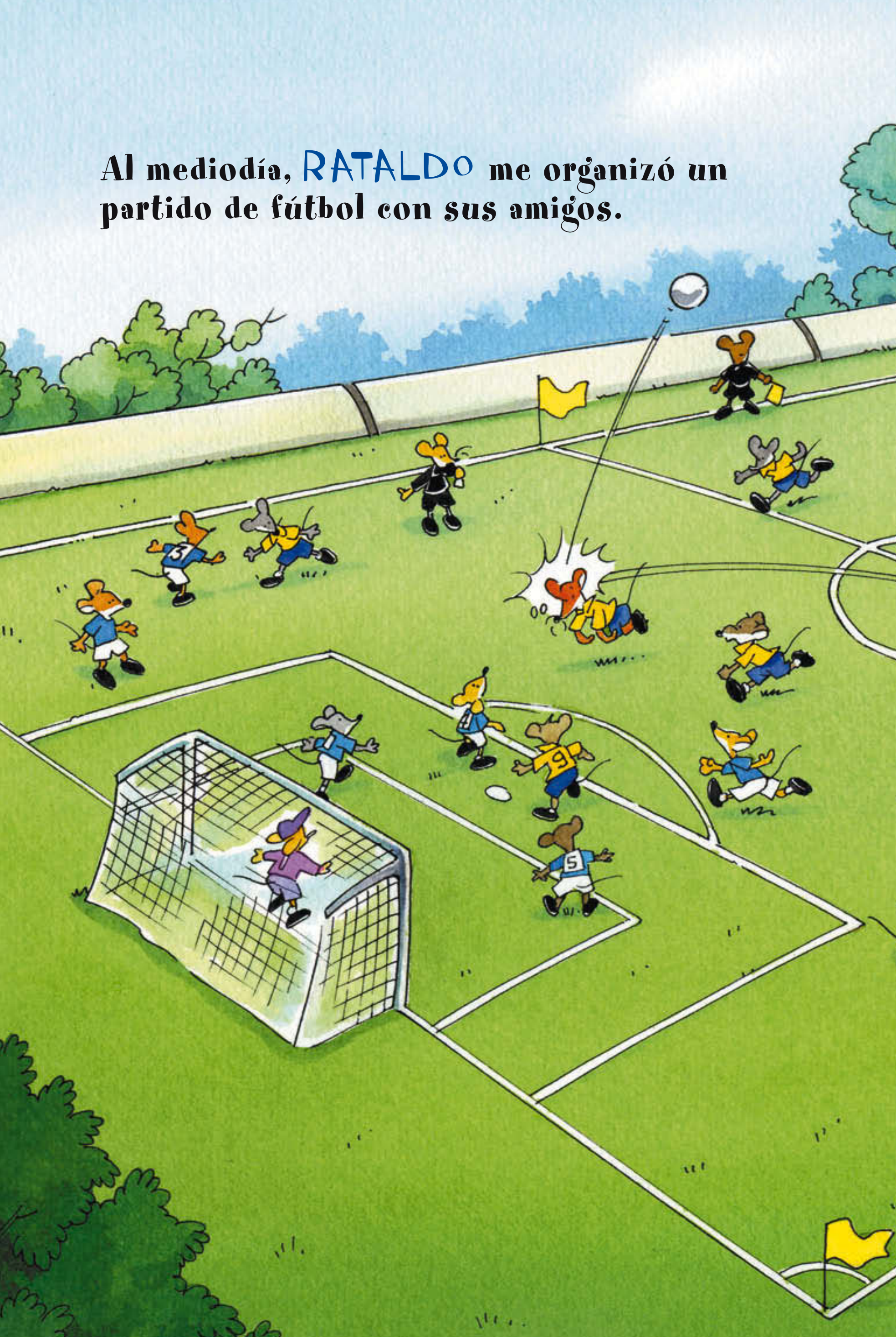
—¡Te toca a ti, Geronimo! —me explicó RATALDO, y añadió—: ¡Vamos, MUEVE los tobillos, menea las pantorrillas, haz trabajar los músculos! ¡Entrenarse es fundamental para quien quiere hacer deporte!

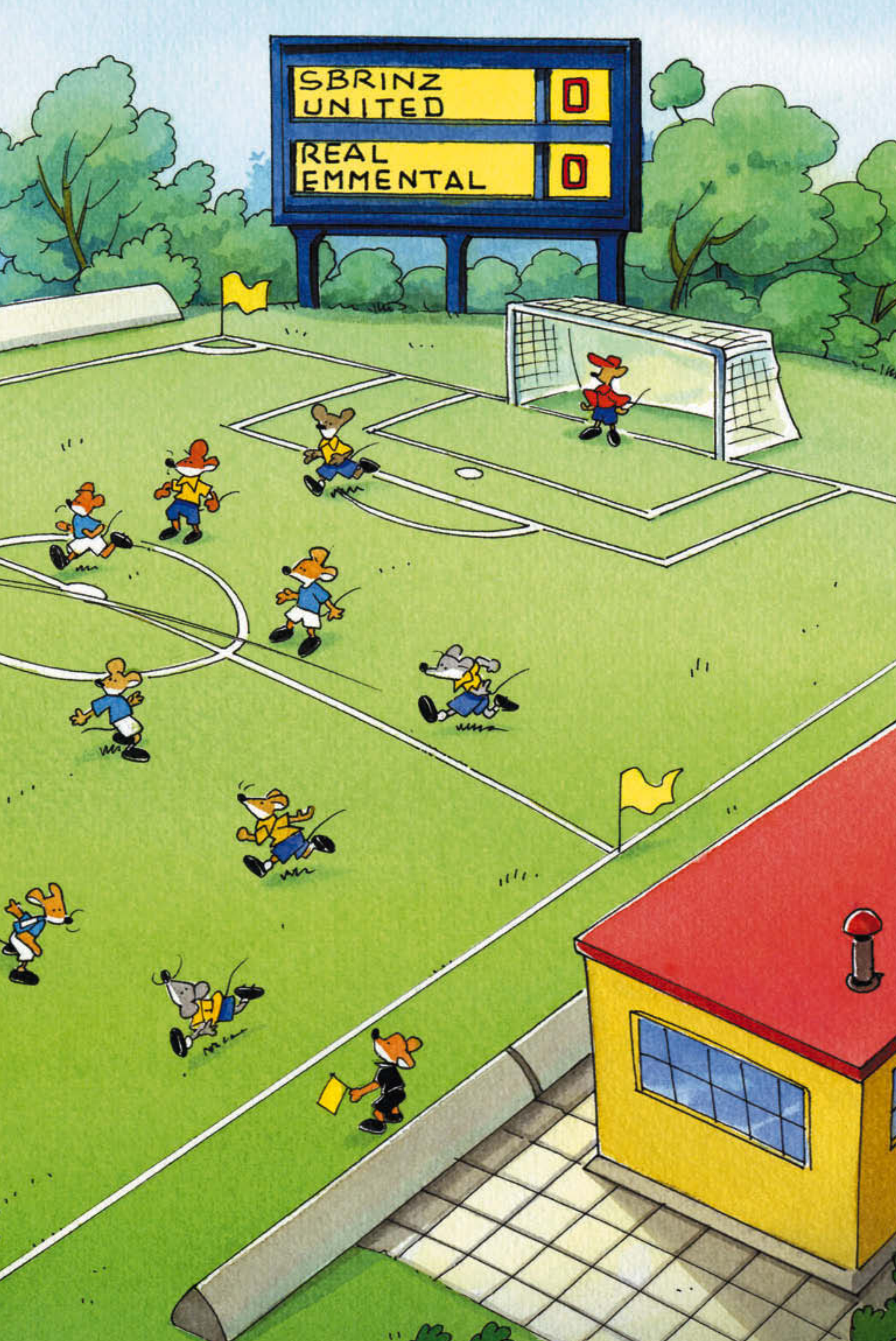
Empecé a correr por la pista. Una vuelta, después dos, después tres.

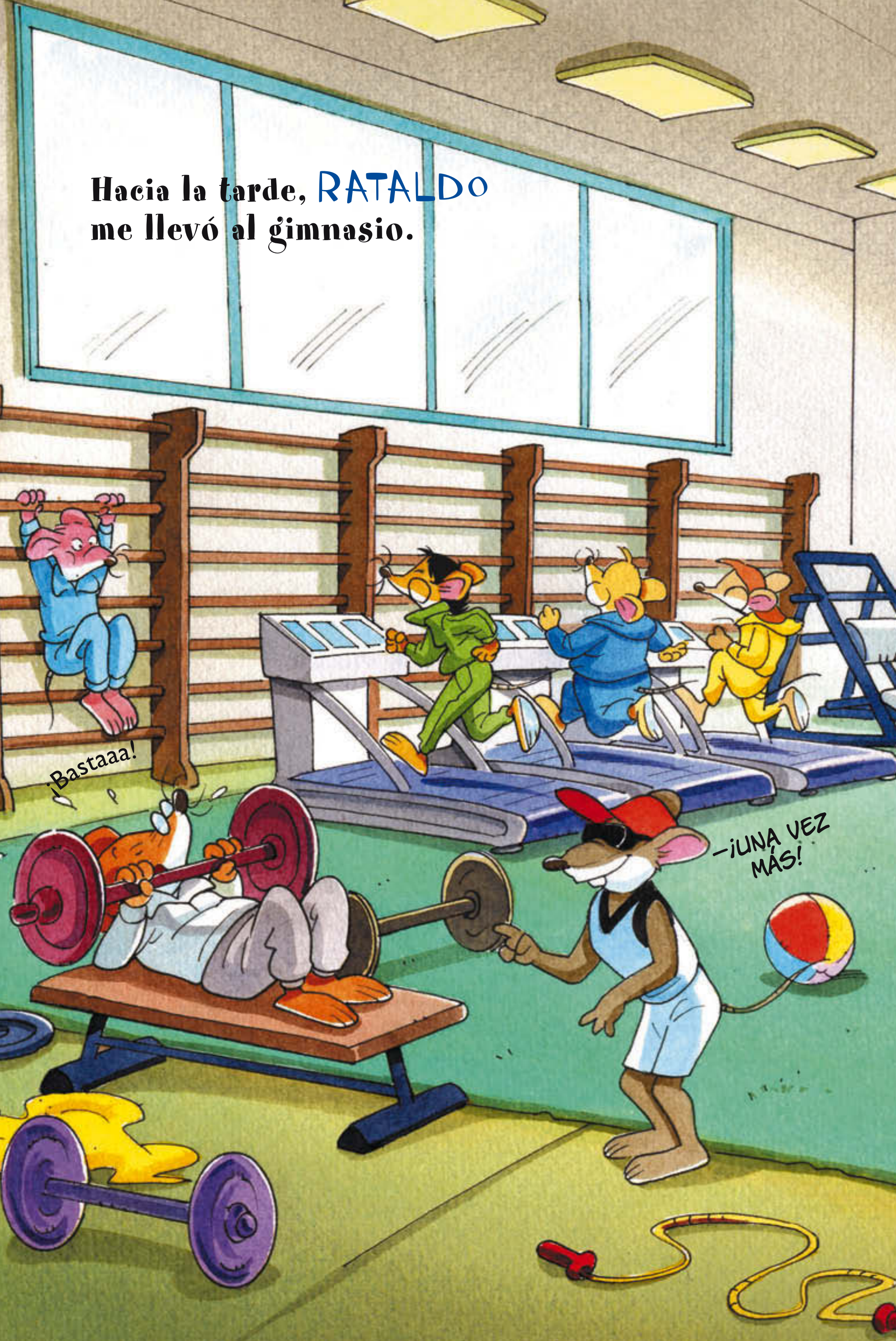

1 2 3



Los demás atletas me saludaron.
Fue bonito encontrar nuevos amigos.


Al mediodía, RATALDO me organizó un partido de fútbol con sus amigos.


SBRINZ UNITED
0
REAL EMMENTAL
0


Hacia la tarde, RATALDO
me llevó al gimnasio.
¡Bastaaa!
—¡UNA VEZ MÁS!





—¡La natación es el deporte más completo, porque desarrolla todos los músculos de un modo armónico!



¡Para acabar la jornada, RATALDO me acompañó a la piscina!



¡Un ratón en forma... nunca se detiene!

Todas las mañanas, a las seis, RATALDO venía a buscarme para ir a correr.

TIRITANDO de frío, yo atravesaba toda la ciudad, después corría a lo largo de la neblinosa avenida de encinas del parque de Ratonia, finalmente, subía la escalinata que lleva a la biblioteca de la ciudad.

Pero llegaba arriba sin aliento...

RATALDO me espoleaba:

—¡Ánimo, Geronimo! Recuerda: *¡un ratón en forma... nunca se detiene!*

Cuando pasaba por delante de la casa de Trampita, éste se asomaba a la ventana y me tendía un pedacito de queso:



Tea, en cambio, me seguía con su veloz moto por la avenida para cronometrarme.

—¡Bravo, bravísimo Geronimo, hoy has ido más rápido!



Benjamín me esperaba siempre en la esquina del parque a las siete en punto, antes de ir a la escuela. Me servía un vasito de té azucarado de un termo:

—¡Esto te dará energía, tiíto! ¡Seguro que lo conseguirás!

Yo se lo agradecía emocionado. Siempre he sabido que tenía un sobrinito especial. Tras dos semanas, noté que hacía progresos. Gracias al entrenamiento, también mi vida estaba cambiando: ¡estaba siempre de buen humor, dormía mejor, nunca me resfriaba y me sentía lleno de energía!

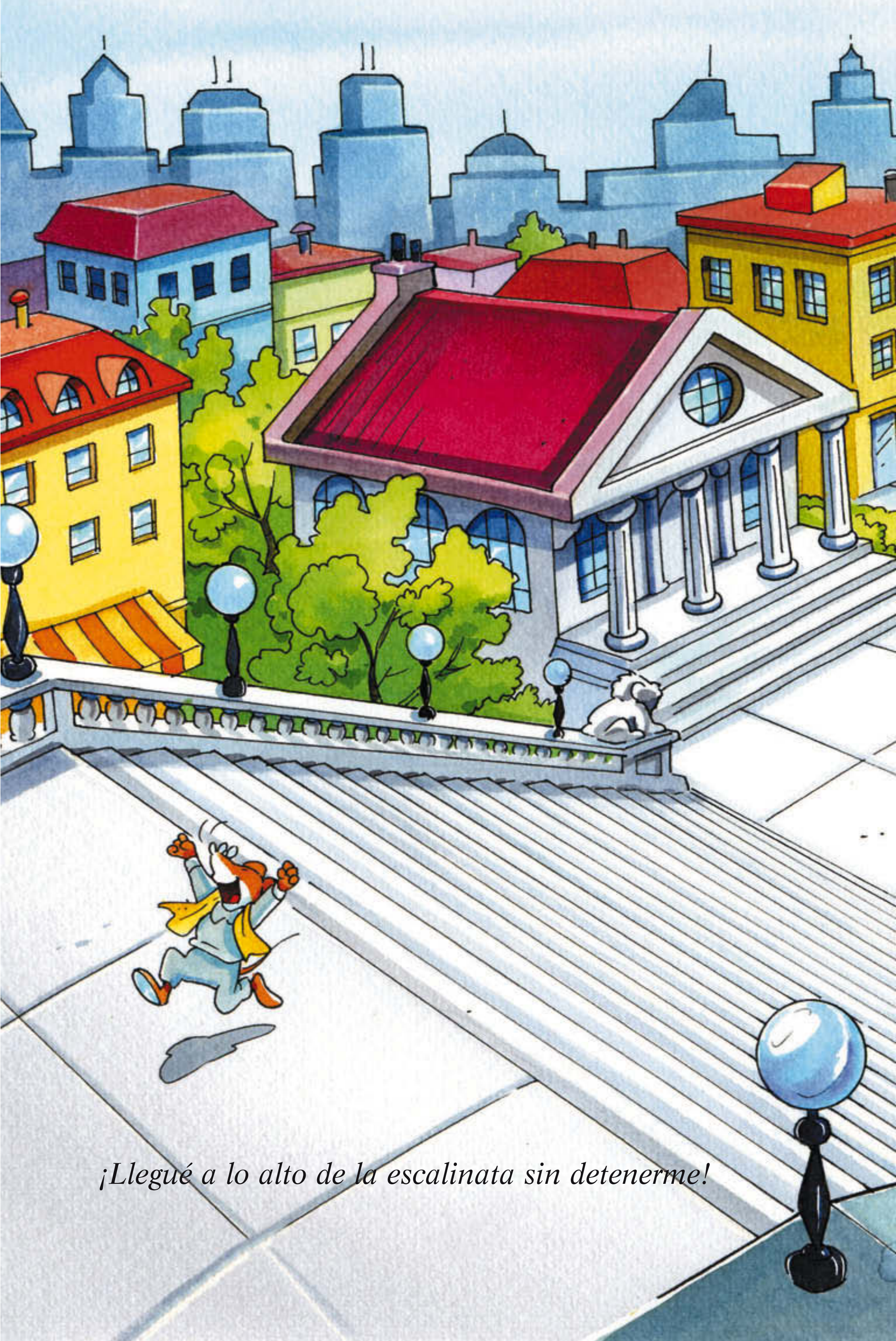
Nada conseguía detenerme. Sí, era verdad: ¡un ratón en forma... nunca se detiene! ¡Después de tres semanas, llegué a lo alto de la escalinata sin pararme!

—¡Ha sido mérito tuyo! —se lo agradecí a RATALDO.

—¡Sabía que lo conseguirías! ¡Un verdadero atleta no se ve sólo en los músculos, sino en la constancia, la disciplina y la capacidad de saber sufrir!

Entonces gritamos a coro, orgullosos:





¡Llegué a lo alto de la escalinata sin detenerme!



¡QUIERO VOLVER A CASAAA!

Los meses pasaron de prisa y llegó el momento de partir hacia el maratón. La carrera se iba a correr en Hieloardiente, a orillas de la Cala del Gato Arrabalero: una ciudad lejana, lejanísima, en el otro extremo de la Isla de los Ratones. El viaje en avión fue *largo*, pero a mí me pareció *interminable*.

RATALDO me mantuvo despierto con sus recomendaciones.

—¡Geronimo, no pienses que te esperan 42 kilómetros (¡y 195 metros!) de MARATÓN durísimo, no pienses que eres más lento que un caracol

¡Ay, ay, ay!

Toc-flop toc-flop

con artritis, que una HORMIGA con una pata enyesada, que un perezoso aletargado, no pienses que te descalificarán si llegas fuera del tiempo máximo, no pienses que podrías dislocarte un tobillo, *no pienses*!

¡Rrrooonnnfff!

Yo tenía los ojos como PLATOS por el ansia.

—Glbbb… 42 kilómetros y… 195 metros no lo conseguiré… no lo conseguiré… ¡nunca lo conseguiré!

Presa de un ataque de histeria, grité:

—¡Basta! He cambiado de idea ¡¡¡quiero volver en seguida a casaaaaaaaaaa!!!

—¡No, Geronimo! —se rió RATALDO—. ¡Un ratón en forma… nunca se detiene! ¡Te has entrenado, ahora sólo debes correr!



1. Lago Sulfuroso; 2. Volcán Ratífero; 3. Pico del Pelaje Helado; 4. Desierto del Ráthara; 5. Río Mosquito.

La ciudad de Hieloardiente se halla en la punta más occidental de la Isla de los Ratones. Está en la orilla de la Cala del Gato Arrabalero, famosa por los enormes y voraces tiburones que la habitan.

Se llama Hieloardiente porque el clima varía continuamente: cuando sopla el Viento del Norte, la temperatura es glacial, cuando sopla el Viento del Sur, parece un horno.

• Ciudad de Hieloardiente •

Recorrido de

El Maratón Más Loco



Para distraerme, empecé a leer el periódico. Bizqueé: en primera página, había una foto de un gato de aspecto FEROZ: el *Felinus Syberianus Ferocissimus*, rarísima especie felina originaria de las cimas del Himalaya. Había huido del Museo de Ciencias Naturales de Hieloardiente, donde los científicos lo estaban estudiando para protegerlo de la extinción…

Miré alrededor.

Habíamos partido con un grupo de locuelos divertidos, todos amigos de RATALDO, que, como yo, también participarían en el maratón.



Era evidente que *todos* eran maratonistas:

1. ¡*Todos* vestían chándal!
2. *Todos* corrían arriba y abajo del pasillo del avión gritando **¡hop-hop-hop!**
3. ¡*Todos* contaban chistes de maratonistas!
4. ¡*Todos* roían sólo barritas dietéticas y pastillas de vitaminas!
5. ¡*Todos* leían libros sobre la carrera!
6. *Todos* se preguntaban unos a otros continuamente: «*¿Estás en forma? ¿Eh? ¿Estás en forma?*»
7. *Todos* jugaban a **PIM-PAM-REVIENTA**: ¡retaban a ver quién reventaría antes de cansancio!



Cuando llegó el momento de la película y pusieron «MARATHON MAN», pensé que quizá estaban empezando a exagerar.

Pero lo peor llegó cuando nos sirvieron la *«comida dietética del maratonista»*.

Los bigotes me zumbaron de desilusión: tres hojas de lechuga, dos zanahorias crudas y ¡un **NABO** hervido!

—Ejem… —le susurré a la azafata—, disculpe, señorita, ¿podría traerme algo menos sano? No sé, una porción de lasaña al horno con triple de queso, un enorme trozo de pastel de CHOCOLATE con nata montada y guindas…

RATALDO me cortó en seguida.

—¡Señorita, le aconsejo que, por su bien, no le traiga nada de eso! Es más, para él sólo *dos* hojas de lechuga en vez de *tres*…

Me sentía tan hambriento que decidí dejarlo correr.

Estaba a punto de comer cuando mi vecino me soltó:
—Pero ¿qué hace, **primero** come y **después** bebe? *Así se le hincha el estómago*…
Bebí un sorbo de agua, pero otro maratonista negó con la cabeza.
—Pero ¿qué hace, **primero** bebe y **después** come? *Así no se digiere*…
Decidí comer y beber a la vez, ¡qué difícil! Me criticó otro más:
—Pero ¿qué hace, come y bebe **a la vez**? *Así se empacha*...
—Pues entonces, ¡ni como ni bebo, **YA ESTÁ**! —grité exasperado.
Otro maratonista resopló.
—Pero ¿qué hace, ni come ni bebe? *Así estará débil y se deshidratará*...

¡Primero como y después bebo!



¡Bebo y como!



¡Ni como ni bebo!



¡Ring ring ringg!

Por fin, el avión llegó a Hieloardiente. Yo estaba completamente agotado. ¡RATALDO, en cambio, estaba lleno de energía y *fresco como una mozzarella*!

Aquella noche, no pude dormir por culpa de la emoción. ¡Temía no despertarme a tiempo para la salida!

Permanecí con los ojos abiertos hasta las seis.

Entonces, finalmente me dormí pero poco después sonó el despertador.



¡Sólo había dormido un MINUTO Y MEDIO!

¡Ring ring ringg!

¡Cuando bajé a la entrada del hotel, me di cuenta de que también el resto del grupo de Rataldo tenía ojeras! ¡Tampoco ellos habían dormido! ¡También ellos estaban emocionados, como yo! Intercambiamos una mirada de **solidaridad**. Entonces, **RATALDO** nos miró a los ojos:

—Queridos amigos roedores, sé cómo os sentís. Aunque hayan pasado muchos años desde que participé en mi primer maratón, creedme, la emoción es siempre la misma. Pero precisamente eso es lo bonito del deporte: ¡nunca nos deja indiferentes, siempre

hace que el corazón nos lata con fuerza! ¡Nos hace sentir muy vivos y unidos a los demás deportistas de todos los países del mundo! —Hizo una pausa y añadió—: Los atletas más veloces tardan sólo tres horas en llegar a la meta… Vosotros tardaréis más: cuatro, cinco, seis, hasta siete horas. Pero vosotros sois los verdaderos protagonistas de la carrera: ¡vosotros, porque sufrís más que los pri-

El maratón

Es la prueba más antigua de carrera de larga distancia del atletismo, convertida en deporte olímpico desde la primera Olimpiada de la era moderna (1896).

El nombre deriva de la carrera realizada en 490 a.C. por el soldado griego Filípides, que recorrió los 41,192 kilómetros que separaban el campo de batalla de Maratón de Atenas, para anunciar la victoria sobre los persas.

La distancia fue inicialmente fijada por el recorrido de Filípides (41,192 km). Después, con ocasión de las Olimpiadas de Londres de 1908, se estableció la actual de 42,195 km, que se corresponde con la distancia entre el castillo de Windsor, punto de partida de la carrera, y el estadio White Hall City, meta del maratón.

Con el paso de los años, el maratón ha sido adoptado también por importantes ciudades de todo el mundo como manifestación deportiva. ¡La carrera más histórica es el maratón de Boston, que se corre desde 1897!



meros, tenéis mucho más mérito! VOSOTROS sois los verdaderos héroes: no *superratones*, sino roedores normales que afrontáis la prueba sabiendo que no la ganaréis, que lo hacéis solamente para desafiaros a VOSOTROS y vuestros límites. Sois VOSOTROS los que dais un sentido a la célebre frase de Pierre de Coubertin, el inventor de las modernas Olimpiadas, que dice…

«¡Lo importante
no es ganar,
sino participar!»

Y ahora marchad, amigos míos. ¡Corred libres como el viento, ágiles como gacelas! Recordad que estoy muy orgulloso de vosotros. Mi corazón latirá junto al vuestro durante todo el maratón. ¡Suerte, roedores!



CUANDO SOPLA EL VIENTO DEL NORTE...

Salimos: nos recibió una ráfaga de aire gélido. ¡Estaba nevando! Me calé bien el gorro en la cabeza y me envolví el morro con la bufanda.

Mientras, ATERIDO, pateaba sobre la nieve, me encontré a un maratonista al que conocía de hacía tiempo, un pariente de la FAMILIA TENEBRAX: Hielatelo Helado. Era muy simpático, pero un poquito (demasiado) pesimista. Farfulló lúgubre:

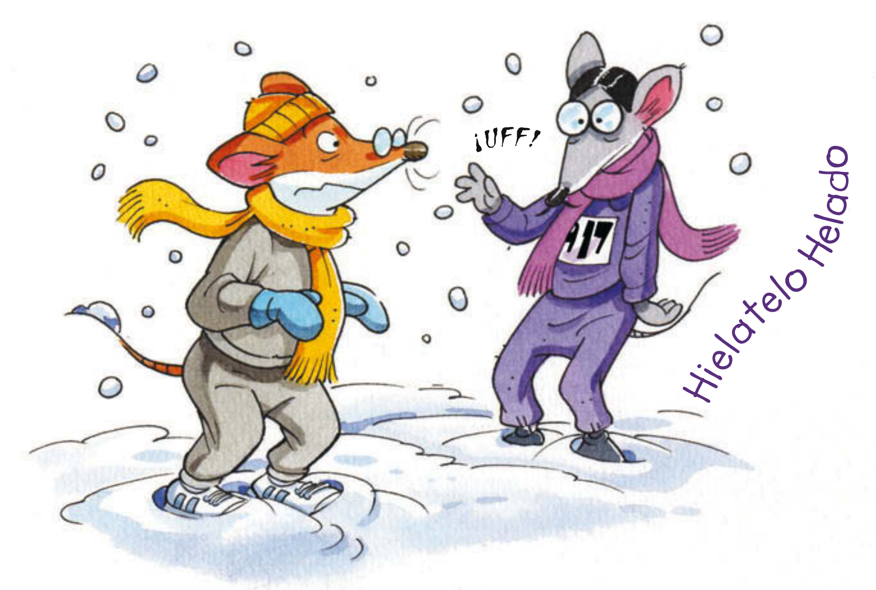
—En Hieloardiente hace un clima tremendo. Cuando sopla el Viento del Norte te hielas los bigotes de frío... ¡BRRR! Pero cuando sopla el Viento del Sur es como estar en un

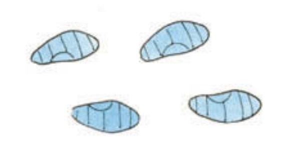
HORNO... ¡UFFF! Cuando el viento llega del Lago Sulfuroso, trae un tufo tremendo... ¡ARGH! Del Río Mosquito llegan nubes de mosquitos ¡AY! Cuando el Volcán Ratífero se despierta, hay terremotos... ¡UFF! A propósito, ¿sabes que a veces el Río Aguapestosa se desborda?

Yo sonreí a pesar de las malas noticias.

—No, no lo sabía. Pero ¡he decidido que llegaré hasta el final de esta carrera a toda costa!

—¡UFFF! —contestó él, resoplando.

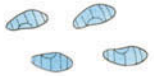




¡Recuerda, un paso detrás de otro!

La carrera salía de un gran puente en el que se había concentrado un gran gentío. Jóvenes y viejos, hombres y mujeres, pequeños y grandes, atletas y **caraquesos** (*¡ejem, como yo!*), roedores de todas las razas y de todos los países estaban allí para participar en **El Maratón Más Loco**. Algunos atletas eran *invidentes*: y corrían acompañados por un guía que le indicaba los obstáculos, el tipo de terreno y cuánto faltaba para la meta.

Otros atletas corrían en sillas de ruedas especiales, que accionaban con los brazos.



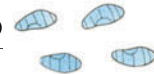
¡Qué gran ejemplo de valor y entusiasmo teníamos delante!

¡Me sentí parte de una gran aventura y poder compartirla con tantos otros roedores me emocionaba aún más!

Vi una camioneta conducida por un ratón con aspecto de sepulturero. Se rió lúgubre:

—No temáis, si no llegáis al final, yo me ocuparé de recoger a los que revienten por el camino…

¡CAMIONETA ESCOBA!



Me estremecí, era la CAMIONETA ESCOBA, que recogía a los que se retiraban durante la carrera. Me prometí a mí mismo que no importaba cuánto tardara, pero llegaría a la meta como fuera. Un viejecillo gritó muy animado:

—¡Eh, jovencito! Hermoso día para correr, ¿eh? —Luego pateó un poco el suelo para calentarse—. **¡Hop-hop-hop!** —Y después me guiñó un ojo, añadiendo—: ¡Tienes miedo, confiesa! ¿Es tu primer maratón? ¡Ánimo, todo saldrá bien! ¡Me llamo Pelosillo Paticorto, y he participado en veinticuatro, repito, vein-ti-cua-tro maratones! A propósito, ¿sabes por qué este se llama **EL MARATÓN MÁS LOCO**? Porque mientras dura *puede pasar de todo*...

Pelosillo Paticorto

y en general pasa de todo ¡JI, JI, JI, JI, JIII!

—Entonces bajó la voz y añadió—. Hijito, te revelaré un secreto. Para llegar al final, *lo que cuenta es no rendirse nunca, seguir siempre adelante, un paso detrás de otro ¡sin perder nunca la confianza en ti mismo!* Recuerda mis palabras cuando estés sobre el Puente de los Suspiros, hijito. *¡Un paso detrás de otro!*

El altavoz anunció:

—¡Todos los maratonistas en fila sobre el puente! ¡LISTOS PARA LA SALIDA!

Mientras lo perdía de vista entre la multitud, oí de nuevo resonar sus palabras:

—¡*Un paso detrás de otro*, hijito! ¡No lo olvides!



¡¡¡TRES, DOS, UNO... YA!!!

—¡¡¡Tres, dos, uno... **ya**!!!

Un disparo y, *como un solo ratón*, treinta y dos mil roedores empezaron a correr.

Un dos tres, un dos tres, levanta esos pies...

Recorrí el puente volando.

¡Allí estaba el cartel del primer kilómetro!

No me sentía nada cansado. ¡Qué contento estaba de haberme entrenado en serio!

Abrí los brazos y pensé que *correr es un poco como volar*.

El viento me **movía** los bigotes: ¡qué embriagadora sensación de **FELICIDAD**!

A ambos lados de la calle, la multitud nos animaba.


GERONIMO
RATALDO



—¡Bravo, bravoooo!

—¡Ánimo!

—¡Venga, que ya habéis pasado el primer kilómetro!

—¡Vais muy bien!

Los niños de una escuela cantaban a coro para alegrarnos, una orquestina tocaba una marcha alegre para darnos ritmo.

Muchos espectadores levantaban carteles:



—¡Vamos, valientes!

—¡Seguid así!

—¡Ánimoooo!

A lo largo de todo el recorrido, a cada kilómetro, voluntarios sonrientes daban a los maratonistas un vasito de agua fresca. RATALDO me había explicado que cuando se hace un esfuerzo físico intenso uno se



deshidrata, es decir, se pierde mucho líquido, y por eso es **importante** beber a menudo. Cogí un vaso de agua al vuelo y le di las gracias al voluntario.

Entonces… ¡me di cuenta de que era mi sobrino Benjamín!

—¡**SORPRESA**, tío! He venido hasta aquí para verte. ¡No te pares, sigue así, vas muy bien!

¡Estoy orgulloso de ti, tiíto!



¿Eres un atleta o un papamoscas?

¡Estaba haciendo una bonita carrera! Corrí, corrí, y cuando llegué al kilómetro veinte, a mitad del recorrido, me di cuenta de que estaba cansadísimo. ¡Me parecía que las patas se me hundían en el cemento y me costaba un gran esfuerzo tremendo levantarlas! Notaba una MOLESTIA en la rodilla derecha, tenía las pantorrillas DOLORIDAS, y una TORSIÓN en el tobillo izquierdo. La CAMIONETA ESCOBA me pasó por el lado. El conductor abrió la puerta y dijo tentador:

—¿Estás cansado? ¿Quieres descansar? Pues entonces, ¡sube... así descansarás!



Con el poco aliento que me quedaba, murmuré:

—¡Nuuuuunca!

Retomé la carrera, llorando de puro cansancio y fatiga. A través del velo de las lágrimas, me pareció ver un espejismo: a Trampita que me ofrecía un pedacito de queso. Y me pareció oír, como en un sueño, la voz de Tea:

—¿Eres un atleta o un papamoscas?



Abrí bien los ojos y escuché. ¡No soñaba, estaban allí, frente a mí! Trampita me metió en la boca un pedacito de queso:

—¡Es queso de mi reserva especial, resucitaría hasta a un MUERTO!

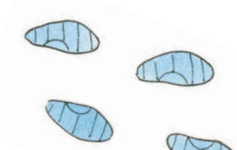
—Nunca lo conseguiré… —me lamentaba yo.

—¡CLARO QUE SÍ! —dijo Tea masajeándome las pantorrillas—. ¡Estás bien entrenado y puedes llegar al final, te lo digo yo, que de deporte entiendo mucho! ¡Basta de lloriqueos!

—¡Este maratón es demasiado largo para mí! —sollocé.

—¡Claro que es largo, es un marat*ón*. Si lo querías más corto, tenías que haber elegido un marat*ino*! —bromeó Trampita.

Reímos los tres. ¡Ahora me sentía de nuevo listo para todo! Retomé la carrera.





¡RATÓN… ASADO!

En el kilómetro veintidós empezó a soplar el Viento del Sur, que provenía del Desierto del Ráthara.

Ahora hacía tanto calor como en el desierto. Me quité el gorro, la bufanda, y la chaqueta del chándal… ¡QUÉ AHOGO!

Me sequé los bigotes sudados. Parecía que estuviera en un horno. ¡Me sentía como un ratón… *asado*!

De repente, el cielo se puso amarillento. Comprendí que estaba llegando una tormenta…

Una ráfaga de arena levantada por el viento me golpeó de lleno, cegándome.



Todos los maratonistas nos resguardamos tras un murete para protegernos del viento. Oí una voz lejana:

—¿Alguien quiere retirarse? ¿Eh?

¡Era el conductor de la CAMIONETA ESCOBA!

—¡NUNCA! —gritamos todos a coro.

Mientras, nos cubrimos los morros con pañuelitos para que la arena no nos entrara en la boca y la nariz.

¿Cuánto duró la tormenta?

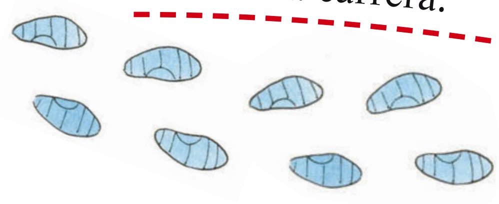
No lo sé.

Sólo sé que en un momento dado terminó de golpe, como había empezado, y también el viento se calmó.



La arena me había rayado las gafas y no veía bien ¡Por suerte, siempre llevo un par de repuesto!

Retomé la carrera.



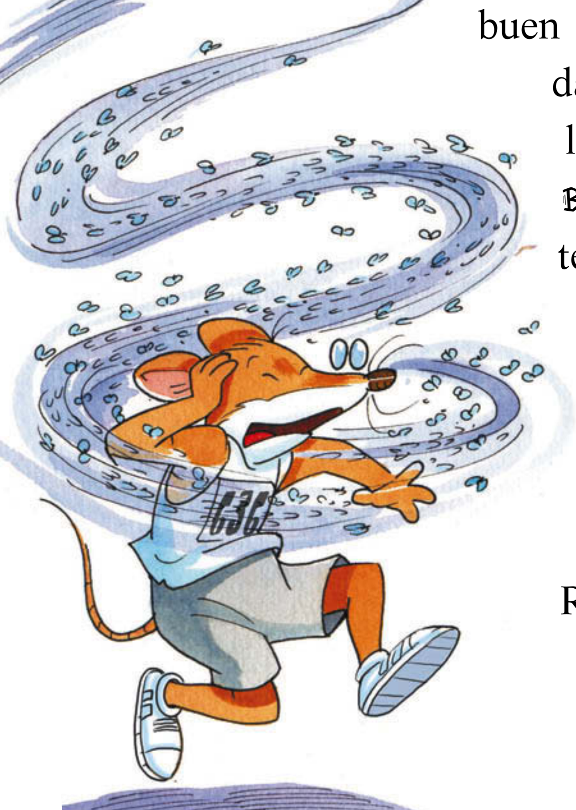


¡Bzzzz...
BZZZZZ... BZZZZZZZ!

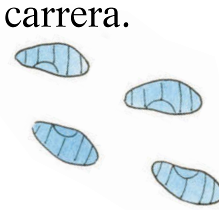
Pensaba que lo peor ya había pasado cuando oí un zumbido.

El zumbido se hacía cada vez más fuerte. De repente, una nube oscura formada por millones y millones, o más bien billones de billones de mosquitos provenientes de Río Mosquito cayó sobre la ciudad, ocultando el sol. Los mosquitos zumbaban ¡y picaban! Intenté defenderme agitando con rapidez las patas, pero lo único que conseguí fue darme un tortazo en la nariz. —¡AUCH!

Aquellos mosquitos descarados siguieron haciendo de las suyas al menos media hora, después, con un último zumbido impertinente se fueron, dejándome como recuerdo un buen montón de picadas. No vi por allí la CAMIONETA ESCOBA, probablemente, también el conductor estaba demasiado ocupado defendiéndose de los mosquitos.



Retomé la carrera.





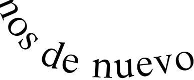
¡UN TUFO PARA RIZARTE LOS BIGOTES!

De repente, se levantó una brisa templada. Olfateé el aire. Hum, qué raro, APESTABA… apestaba como si… como si… oh, sí, ¡apestaba a azufre!

—¡Esta brisa viene del Lago Sulfuroso, os lo digo yo! —resopló Hielatelo.

Se me rizaron los bigotes de la gran peste. ¡El tufo era insoportable, *como olor de pies costrosos de una rata de cloaca que no se lavase desde hacía un año*!

Amablemente, algunos voluntarios nos dieron tapones para la nariz, y así equipados partimos de nuevo.



El conductor de la CAMIONETA ESCOBA gritó:

—¿Alguien quiere retirarse? ¿Eh? ¿Alguien quiere retirarse? ¡Aquí dentro tengo aire acondicionado y huele bien!

Todos respondimos a coro, con los tapones en la nariz:



Desilusionado, aceleró y se fue.



Una escuela en llamas

Al cabo de un rato, el viento nos trajo un fuerte olor a quemado. ¡Una escuela estaba ARDIENDO! Me dirigí a los roedores que corrían junto a mí:

—¡Rápido, necesitan nuestra ayuda!

Llegamos justo a tiempo: los niños salían gritando, mientras las maestras intentaban calmarlos.

Pero faltaba un niño…

Corrimos dentro.

Tizones ardientes caían aquí y allá y los techos empezaban a derrumbarse.

Por fin, conseguimos encontrar al pequeño: lloraba asustado y se había escondido detrás del piano, en el aula de música.

—¡Ven con nosotros, no tengas miedo!

Lo llevamos fuera, con los pulmones ardiendo por la falta de oxígeno.

Retomamos la carrera.



… Y LA TIERRA TEMBLÓ

¡No podía más!

¡Pelosillo Paticorto tenía toda la razón, durante aquel maratón sucedía de todo!

De golpe, perdí el equilibrio y me caí al suelo.

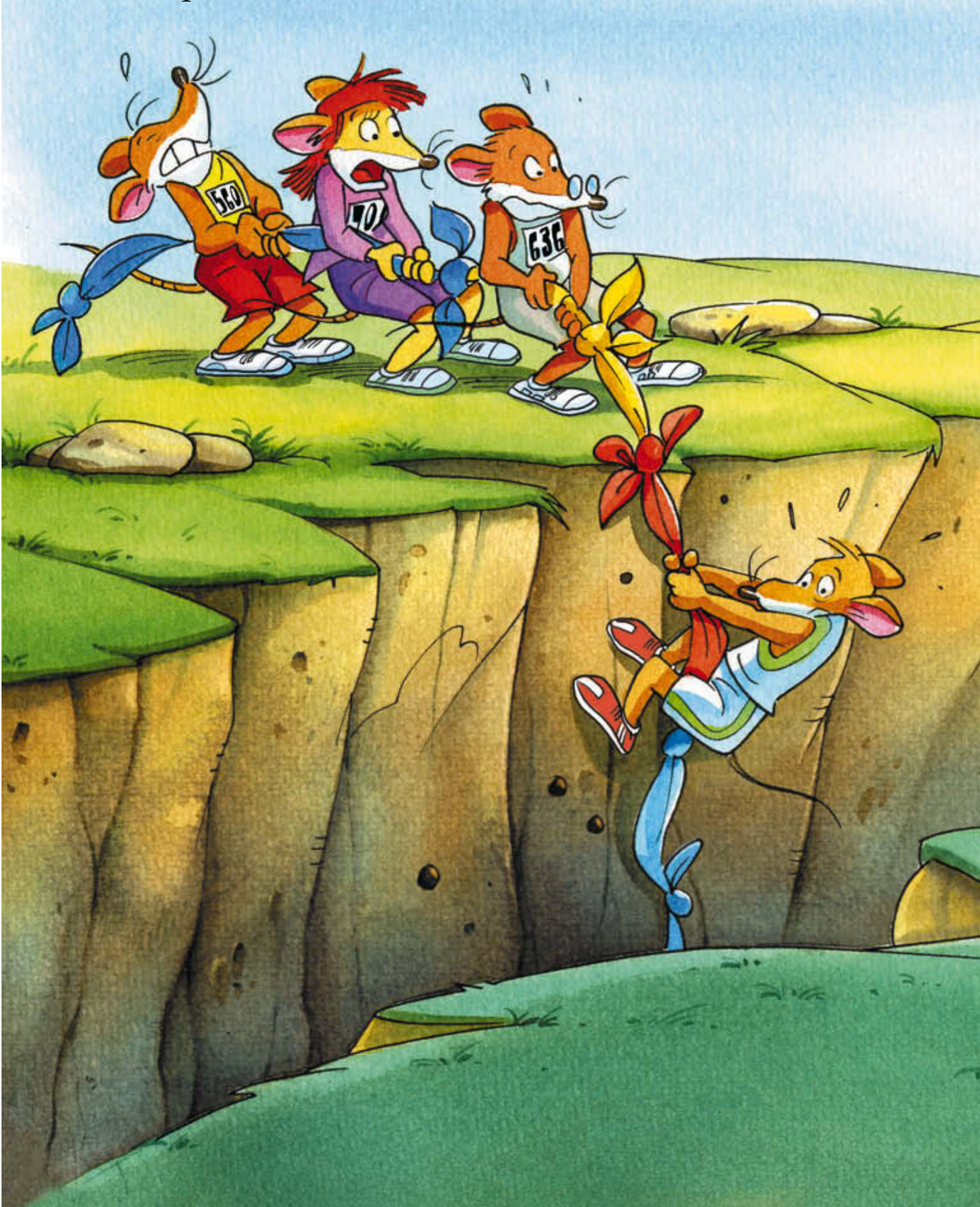
¿Qué pasaba?

Me levanté confuso ¡y la tierra tembló!

El Volcán Ratífero se había despertado y estaba provocando un terremoto.

Todos los roedores, asustados, corrían de aquí para allá, presos del terror.
Frente a nosotros se abrió una grieta.
Un maratonista estaba a punto de precipitarse por ella, pero nosotros improvisamos una cuerda anudando todas nuestras chaquetas y lo subimos.
Él, Patato Patatús, conocido como Yolo, sollozó asustado:
—Gracias, amigos, creía que me daba un *patatús* de miedo…
Yo le di una palmada en el hombro.
—¡Ánimo, retomemos la carrera juntos!
La CAMIONETA ESCOBA rondaba por la zona… pero comprendió que no tenía nada que hacer y desapareció.

Improvisamos una cuerda con nuestras chaquetas.





¡Lo que nos faltaba!

Ya había sucedido todo lo que podía ocurrir. Ejem, excepto…

Oí el fragor de una ola y grité:

—¡Ya me parecía a mí, lo que nos faltaba, el Río Aguapestosa se ha desbordado!

Todos los maratonistas se dieron las patas, formando una larguísima cadena.

—¡Agarrémonos fuerte, solamente así no nos arrastrará la corriente!

¡Qué grande es la fuerza de un grupo unido y SOLIDARIO, compuesto por muchos amigos que se ayudan gustosos!

Lentamente, la crecida del agua fangosa pasó y nosotros retomamos la carrera, haciéndole una pedorreta al conductor de la CAMIONETA ESCOBA.





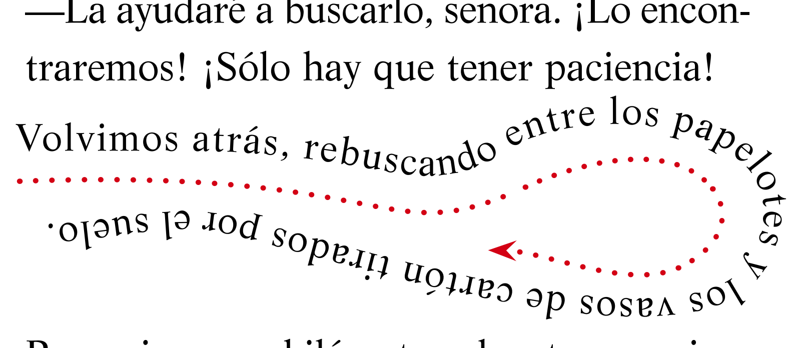
Era un recuerdo de mi abuela...

Vi a una maratonista que sollozaba. Rápidamente me detuve.

—¿La puedo ayudar?

—¡He perdido mi *relojito*! No era de gran valor, pero era un querido recuerdo de mi abuela Agilulfa. Oh, estoy tan triste…

—La ayudaré a buscarlo, señora. ¡Lo encontraremos! ¡Sólo hay que tener paciencia!



Recorrimos un kilómetro, dos, tres y mientras el tiempo pasaba.

—No quiero entretenerlo más, señor Stilton —suspiró ella, y añadió—: Vuelva a la carrera, se lo ruego.

Justo entonces, me pareció ver un destello entre el polvo del suelo. Me incliné y exclamé feliz:

—¡Aquí está!

—Gracias, no sabe lo feliz que me hace —me dijo, abrazándome emocionada.

Retomamos juntos la carrera.





¡Es un secreto entre nosotros dos!

Un maratonista grande y robusto, musculosísimo, de repente rodó por el suelo.

—¡Ay, ay, ay! ¡Ay, ay, ay! ¡Ay, ay, ay!

—¿Qué pasa? ¿Qué le ocurre?

—¡Tengo un empacho de queso! —dijo él, bajando la voz. Y añadió—: ¡Soy Forz Udo, el atleta más fuerte de Puerto Crostón, y allí todos esperan que gane yo! Pero en el kilómetro veinticinco he visto gruyere en el escaparate de una quesería y no me he podido resistir (adoro el gruyere, es mi queso preferido)… y he comido hasta hartarme. Ahora me duele muchísimo el estómago… ¡Ay, ay, ay! Si me pilla mi entrenador me

machaca. Es un ratón tremendo, siempre me tiene a dieta estrictísima…

—Ejem, ejem, le entiendo. También a mí me gusta el gruyere, y también tengo un entrenador que…, pero en mi opinión, además de comer demasiado, usted ha cogido frío. ¡DÉJEME A MÍ!

Le di de beber una taza de té caliente y lo dejé descansar tranquilo. Diez minutos después estaba bien.

—¡No se lo diga a mi entrenador, se lo ruego!

—¡Es un secreto entre nosotros dos! —le dije sonriendo.

Retomamos juntos la carrera.





¡No encuentro a mi mamá!

Oí a un ratoncito llorar entre la multitud. Me detuve.

—¿Qué te pasa, pequeñín?

—¡NO ENCUENTRO A MI MAMÁ!

Lo cogí de la patita con ternura.

—Me llamo Stilton, *Geronimo Stilton*. ¿Sabes que tengo un sobrinito muy simpático que se parece a ti? A propósito, ¿cómo te llamas?

—Me llamo Píspolo —dijo, y sonrió.

Le conté un chiste de maratonistas para hacerlo reír y luego lo acompañé hasta un agente de policía que llamó a su mamá por megafonía.



Ella llegó angustiada.

—¡Píspolo, estaba tan preocupada! ¡Te he perdido de vista en medio de la multitud! ¡Gracias, señor Stilton!

—¡No tiene importancia, señora! ¡Adiós, Píspolo, si quieres puedes venir a verme a Ratonia, te presentaré a mi sobrinito Benjamín y jugaréis juntos!

Retomé la carrera.



Píspolo y su mamá



¿PUEDO AYUDARLA, SEÑORITA?

Mientras corría, una señorita de aspecto atlético tropezó y cayó.

—¡AY! ¡AY! —se quejó, mientras se levantaba dolorida.

—¿Puedo ayudarla, señorita?

—Creo que me he torcido el tobillo. Se acabó la carrera para mí —murmuró ella.

—Vamos al puesto de socorro —propuse—. ¡Allí le harán un masaje con una crema antiinflamatoria, se lo vendarán y PODRÁ RETOMAR LA CARRERA!

Pellejina (así se llamaba la señorita) se apoyó en mi hombro, cojeando.

Lentamente, nos acercamos al puesto de socorro, que distaba un kilómetro de allí. Para distraerla, empecé a charlar: le conté en qué trabajaba, le pregunté qué libros le gustaba leer, y así fuimos avanzando…

Después de visitarla el médico, la tranquilizó.

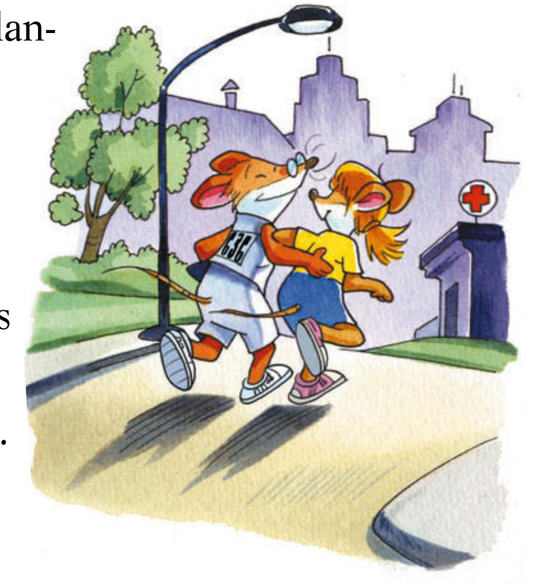
—¡En seguida podrá retomar la carrera!

—No imaginaba que hubiera roedores tan amables como usted —dijo ella, despidiéndose.

Yo me incliné galantemente.

—¡Ha sido un verdadero honor serle de ayuda, señorita! ¡Nos vemos en la meta!

Retomé la carrera.





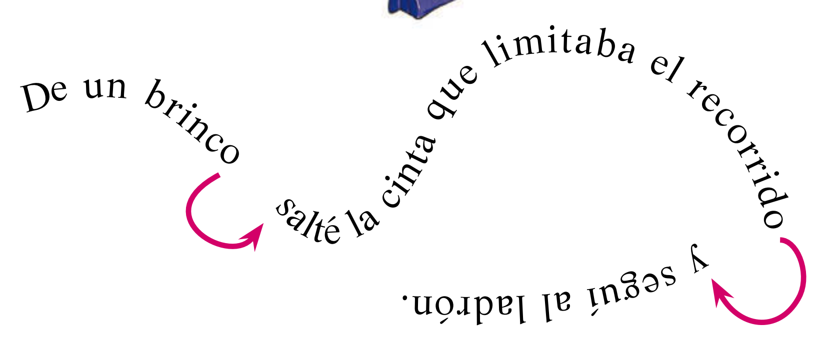
¡ES USTED UN AUTÉNTICO GENTILRATÓN, JOVENCITO!

Cuando superé el kilómetro veintinueve vi a una viejecita que se parecía muchísimo a mi tía Lupa. Cuando pasé a su lado, me dio ánimos.



—¡Adelante, jovencito, lo conseguirás! ¡Sigue así!

Pero, aprovechando la confusión, un ladrón le robó el bolso y huyó entre la multitud.



¡Ja, ja, jaaa, era mucho más veloz que él! ¡Qué **SATISFACCIÓN**! Aceleré más y lo atrapé por la cola.

—¡Eh, tú, *caraqueso*! ¡Suelta el bolso, bellaco! ¡Ya te enseñaré yo a tratar a las señoras!

Le devolví el bolso a la viejecita y le besé la pata. Ella me dio las gracias.

¡MUAC!

—¡Es usted un auténtico gentilratón, jovencito!

Retomé de nuevo la carrera.



El Puente de los Suspiros

Al final, llegué al cuarto puente. El último. Ahora entendía por qué lo llamaban el «*Puente de los Suspiros*»: ¡estaba tan inclinado que todos lo recorrían resoplando!

Oí a un maratonista lamentándose:—¡Basta! ¡Basta! ¡¡¡No lo conseguiré!!!

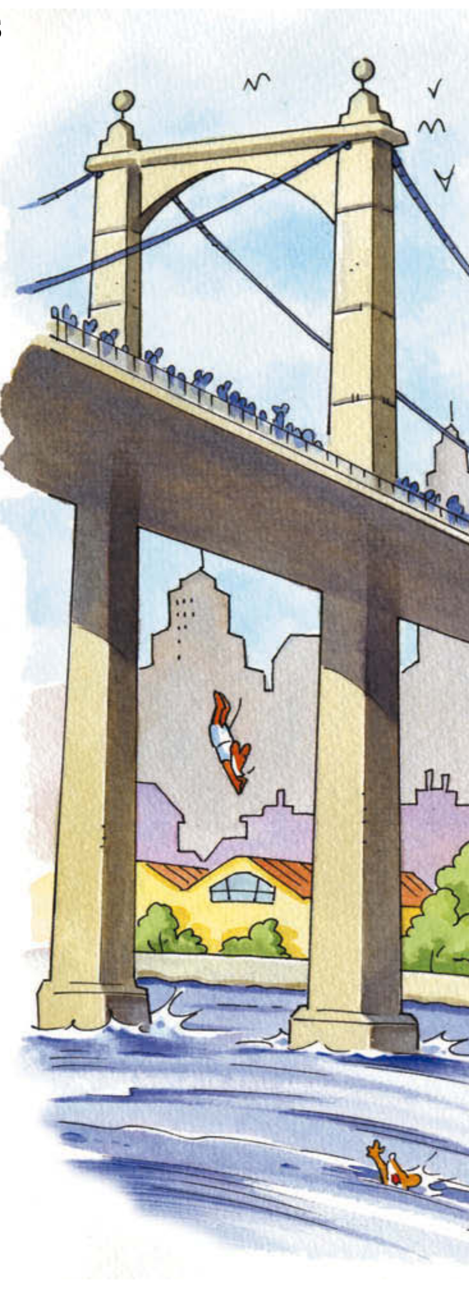
Otro se detuvo en el borde del puente, se quitó una zapatilla y dijo abatido:

—¡Tengo demasiadas ampollas, nunca llegaré al final!

Otro gritó desesperado:

—¿Quién me convenció de que viniera? ¡Si pienso que *hasta he pagado por participar*!

Yo intenté animar a mis compañeros como pude:
—Es el último puente. ¡Vamos! —Y les repetí las palabras de Pelosillo Paticorto—: *¡Un paso detrás de otro!*
Vi que un corredor se tambaleaba frente a mí, murmurando:
—¡La cabeza me da muchas vueltas!
Se agarró a la barandilla del puente, se desmayó y cayó al agua.
Me asomé al puente, me estremecí… pero tenía que hacer algo.
Me quité las gafas y… me LANCÉ.



El impacto con las olas gélidas me cortó el aliento. Emergí boqueando y en seguida observé a mi alrededor para buscar al maratonista caído ¡había DESAPARECIDO!

Me armé de muchísimo valor y me sumergí bajo el agua. ¡Allí estaba!

Conseguí agarrarlo por la cola.

¡Aufff!

Con las últimas fuerzas que me quedaban, conseguí emerger con él bien sujeto.

De repente, oí un zumbido en el cielo. Observé hacia arriba y vi un helicóptero que llegaba para salvarnos…

—¡Aquí! ¡Estamos aquííí!

—grité con todo el aire que me quedaba en los pulmones, agitando la pata para que me vieran.

El helicóptero lanzó un largo cable con un salvavidas.



Observé hacia arriba y vi un helicóptero…

Ya estábamos a salvo, le puse el salvavidas al maratonista e hice señas para que lo subieran rápidamente.

¡QUÉ FRÍO tenía! Y qué cansado estaba…

¡PERO DEBÍA RESISTIR!

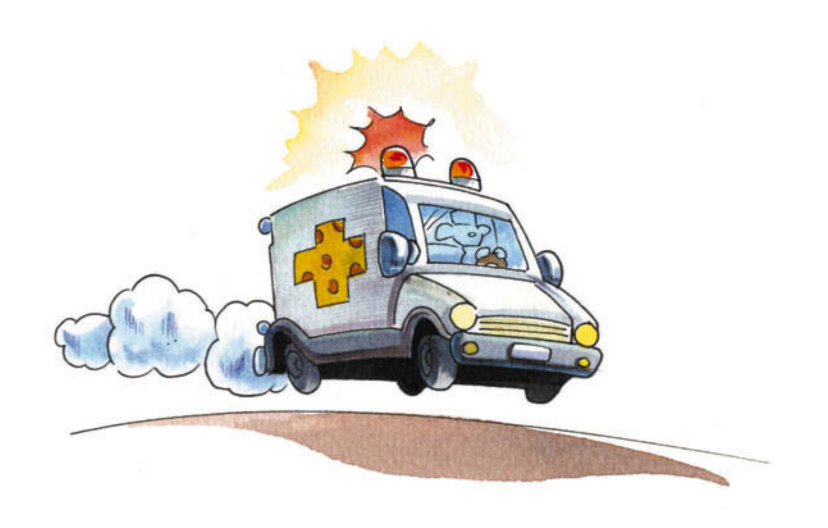
Por fin, el salvavidas volvió a bajar, y esta vez fui yo el que subió. Justo a tiempo, pues vi acercarse gigantescas aletas de tiburones…

¡Brrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr rr!

A bordo del helicóptero había un médico que le hizo la respiración artificial al pobre desventurado.

Cuando bajamos a tierra, ya había una ambulancia esperándonos. El médico me felicitó efusivamente.

—¡Ha llegado a tiempo! Ahora iremos todos al hospital…

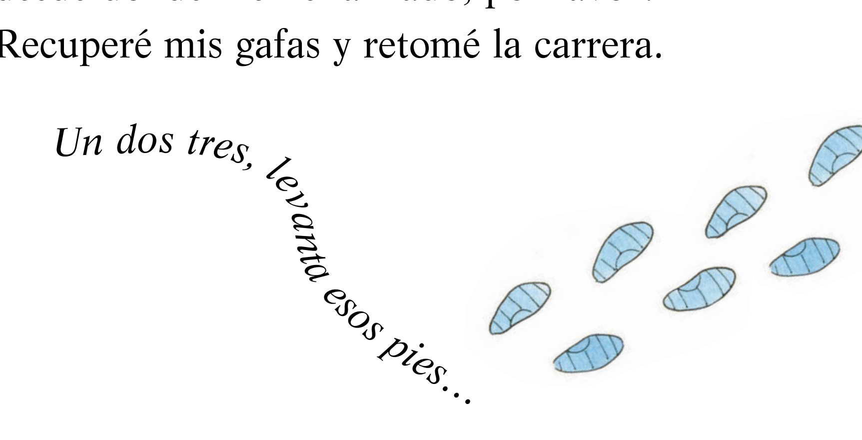


Yo negué con la cabeza.

—Muchas gracias, pero quiero acabar la carrera. ¡Llévenme al puente, al punto exacto desde donde me he lanzado, por favor!

Recuperé mis gafas y retomé la carrera.

Un dos tres, levanta esos pies…





¡Malditas sardinas!

El recorrido del maratón atravesaba toda la ciudad. Mientras pasaba cerca del mercado del pescado, un camión dio un bandazo y volcó, inundando la calle con su cargamento de sardinas. El conductor bajó gritando:

—*¡Malditas sardinas!* ¿Y ahora qué hago?

Yo estaba lejos y habría podido seguir, pero me volví a los atletas que iban a mi lado.

—¡Ayudemos a limpiar la calle, sino el maratón no podrá continuar!

Empezamos a trabajar todos, metiendo las sardinas, de nuevo en el camión.



Por fin, el recorrido de la carrera estuvo completamente despejado.

Los otros atletas, que mientras tanto seguían llegando, nos agradecieron el esfuerzo:

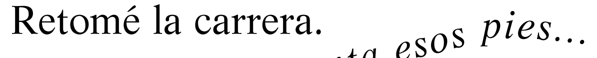
—¡Gracias, es bonito saber que los deportistas siempre se ayudan!

Yo miré el reloj y bizqueé:

—¡*Por mil quesos de bola*, pero si es tardísimo!

Negué con la cabeza. Había perdido tanto tiempo que llegaría de los últimos. Pero no me importaba. **LO IMPORTANTE ERA PARTICIPAR**.

Retomé la carrera.





Felinus Syberianus Ferocissimus, es decir...

Oí un extraño ruido.

Parecía...

Sí, parecía...

¡¡¡*Por mil quesos de bola*, parecía... el maullido de un gato hambriento!!!

Me armé de valor y... PÁLIDO como un quesito... tembloroso como un flan de vainilla... me volví y me encontré cara a cara, *o más bien morro a morro*, con una bestia maciza como un FRIGORÍFICO, de pelaje blanco como la nieve y ojos rojos como TIZONES ardientes. ¡Tenía colmillos de un palmo de largo y afilados como puñales! ¡Y sus zarpas parecían gran-


¡SOCORRO!
¡¡¡AUXILIO!!!



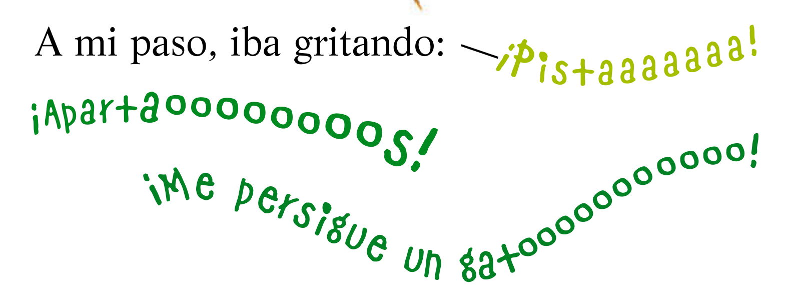
des cuchillos de cocina! Reconocí la foto publicada en el periódico: era el felino huido del museo. «FELINUS SYBERIANUS FEROCISSIMUS», en otras palabras ¡un gato e-nor-me!

Él me miró con ojos terribles y después, lentamente, muy lentamente, se relamió los bigotes.

—¡Miauuuuuuuuuuu!

—¡Socorroooooooooooooo! —grité yo y eché a correr desesperadamente. Ahora ya no notaba el dolor de la rodilla derecha, ni las pantorrillas entumecidas. Hasta la torcedura del tobillo izquierdo me parecía una cosita de nada... Me sentía ligero como el aire, mientras corría (ejem, más que correr hacia la meta... ¡volaba!).

A mi paso, iba gritando: —



Todos los demás maratonistas se apartaban, chillando de miedo. Seguí así durante kilómetros y a velocidad supersónica, siempre seguido por el felino. Me di cuenta de que delante de mí no había nadie. ¿Cuánto corrí así? Perdí la cuenta. Devoraba los kilómetros como quesitos. Sólo sé que, como con ALAS en los pies, llegué por fin a la meta. Corté la cinta sin siquiera darme cuenta, concentrado sólo en el felino que me perseguía. Pero no me alcanzaba… ¡Él no se había entrenado!

Detrás de la meta, los guardias del museo lo atraparon con una enorme red y se lo llevaron.

Yo me derrumbé en el suelo. Benjamín se abrió paso entre la multitud, sorprendido y emocionado.

—¡Tiíto, sabía que estabas en forma, pero no me imaginaba que tú… llegaras el primero!

—¿Pri-primero? —farfullé.

En ese instante, la multitud me levantó y me llevó en volandas. Todos me aclamaban:

—¡Viva el ganador! ¡Viva Geronimo Stilton!

Entre tantos rostros desconocidos distinguí el de RATALDO. Estaba llorando, pero eran lágrimas de alegría, de emoción. Me guiñó un ojo:

—¡Un ratón en forma… nunca se detiene!



La multitud me levantó...



¡LA VIDA ES UN MARATÓN!

Pelosillo Paticorto me estrechó la pata.

—¡Bravo, hijito! ¿Lo ves?, **la vida es como un maratón**: *¡puede pasarte de todo… (y en general te pasa de todo) pero lo que cuenta es no rendirse nunca, seguir siempre adelante, un paso detrás de otro… sin perder nunca la confianza en uno mismo!*

En mi honor se tocó el himno nacional de Ratonia. La muchedumbre empezó a cantar a coro… ¡qué emoción!

¿Conocéis el HIMNO DE RATONIA?

¿No?

¡Aquí lo tenéis!

Himno de Ratonia

Mil colas se levantan orgullosas,
mil voces exclaman a coro,
mil bigotes zumban ardorosos,
mil patas izan
tu bandera amarilla:
bajo el pelaje,
mil corazones laten por ti,
¡dulce, dulce, Ratonia!



Entonces, me colgaron una medalla al cuello.

—Ejem —grité—, antes que nada, quiero darle las gracias a mi amigo RATALDO, que me ha entrenado para esta aventura... gracias también a mi sobrino Benjamín, a mi hermana Tea, a mi primo Trampita... gracias a todos los atletas que han corrido conmigo este MARATÓN, ha sido bonito ayudarse... ¡y gracias a los espectadores, que con sus gritos de ánimo nos han ayudado a llegar hasta el final!

Se oyó un aplauso fortísimo. Miles de roedores gritaron:

—¡VIVA!

¡VIVA GERONIMO STILTON!



¿¿¿Maratón de la Selva Negra???

Cogí el avión y, a la mañana siguiente, volví a mi oficina. Técnicos, autores, periodistas, ilustradores, todos me recibieron gritando a coro:

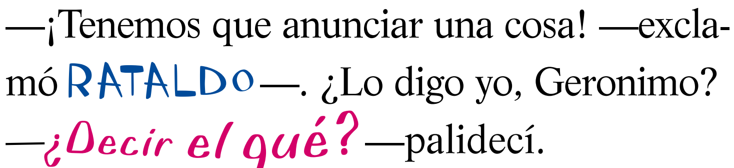
—¡Stil-ton! ¡Stil-ton! ¡Viva Geronimo Stil-ton!

Con la pata, me sequé una lágrima (¡ejem, lo admito, soy un ratón bastante sentimental!).



—Queridos amigos, porque así os considero, os doy las gracias de todo corazón por vuestro afecto. Me siento feliz de volver a estar con vosotros y… —entonces alguien me pellizcó la cola y yo grité—: ¡AY!





—¡Tenemos que anunciar una cosa! —exclamó RATALDO—. ¿Lo digo yo, Geronimo?

—¿Decir el qué? —palidecí.

—Entonces lo diré yo. ¡El señor Stilton es un poquito tímido! ¡El señor Stilton participará en el MARATÓN DE BORNEO, en la Selva Negra!

—¿¿¿Cómo cómo cómo??? ¿Maratón? ¿Borneo? ¿Selva Negra? ¡Conozco la Selva Negra, seguí allí un curso de supervivencia con Arsenia Arsénika!* Es un lugar de escalofrío, lleno de serpientes, escorpiones, arañas venenosas y...

—¡En efecto! —se rió Rataldo—. Apuesto a que el otro maratón te ha parecido facilito... pero ¡esta vez comprenderás lo importante que es el entrenamiento!

* *Fue una experiencia tremenda, aunque muy útil, porque me ayudó a vencer mis miedos. Lo conté en el libro «Cuatro ratones en la Selva Negra».*



Es un lugar de escalofrío, lleno de serpientes…

—En realidad, a mí me gusta la vida tranquila —farfullé—. Soy un *roedor intelectual*, yo… no estoy hecho para el deporte, no, no, no…

RATALDO sacudió en el aire un billete de avión:

—¡Bueno, demasiado tarde para echarse atrás, *amigo mío*,

salimos dentro de una hora, porque el maratón es **mañana!**

—¿Mañana?—grité preocupado—. Pero…

—Vamos, no te hagas el tímido —me cortó él—. ¡Si ya estás entrenado!

Benjamín me miró con ojos de adoración.

—Tío Geronimo, ¿puedo ir contigo al Maratón de Borneo? ¡Estoy orgulloso de ti! Siempre he sabido que eres un verdadero *superratón*…

Yo sonreí y le acaricié las orejitas.

—Está bien, Benjamín, iremos juntos. Yo no soy un *superratón* pero tú sí eres un *supersobrino*, y te quiero (y siempre te querré) *supermucho*... ¡¡¡Supermuchísimo!!!





No quiero estropearos la sorpresa...

¿Sabéis cómo acabó el asunto?

Participé en el Maratón de Borneo y conté la aventura en un libro.

Estuve a punto de ser devorado por un cocodrilo, estrangulado por una serpiente y comido por un tigre, pero...

Ejem, disculpad, no os lo contaré todo porque no quiero estropearos la sorpresa.

Participé en muchos, *muuuchos* otros maratones, por ejemplo, en el gran Maratón de Nueva York, y os garantizo que fue una experiencia especial: ¡os recomiendo que también vosotros lo corráis algún día!

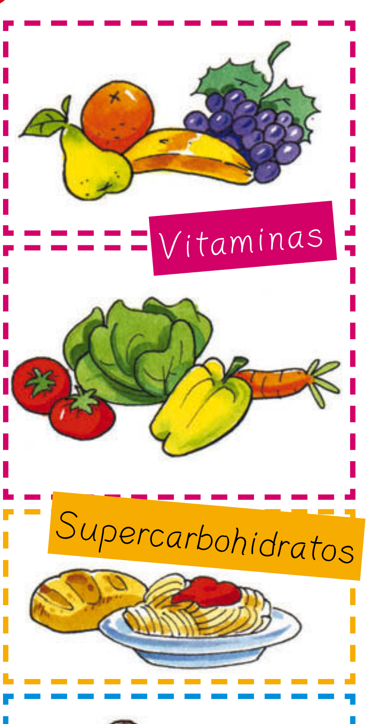
Y, ahora algunos consejos de RATALDO...

¡LOS DIEZ CONSEJOS DE RATALDO ROCK



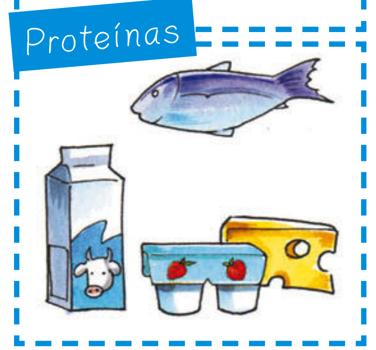
PARA CONVERTIRTE EN UN SUPERRATÓN!

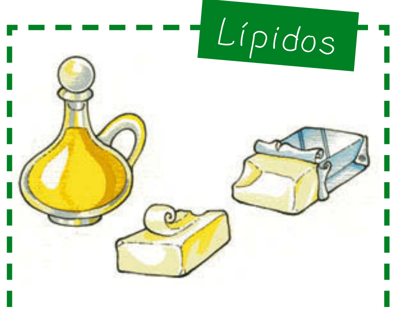
1. ¡ALIMENTA A TU CUERPO DE UNA MANERA SANA!



Empieza el día con un buen desayuno: ¡te dará energía! Evita patatas chips, alimentos fritos, bollería industrial, caramelos, chocolate y otros dulces, como los pasteles. ¡Son difíciles de digerir y sólo engordan! Tu cuerpo, en cambio, necesita:

- *vitaminas* (fruta y verdura);
- *carbohidratos* (es decir, azúcares simples) y *supercarbohidratos* (pasta y pan, mejor si son integrales);
- *proteínas* (carne, pescado, huevos, legumbres, leche y productos lácteos);
- *lípidos* (es decir, grasas).





Come un poco de todo… pero en la cantidad justa, ni demasiado, ni demasiado poco. Para estar bien, debes mantener tu peso ideal: eso significa no estar ni demasiado obeso ni demasiado delgado.

¡Pregúntale a tu médico cuál es tu peso ideal!

¡Y nunca empieces una dieta antes de hablar con él, las dietas pueden ser muy peligrosas!



Demasiado obesa



Demasiado delgada



¡OK!

2. ¡BEBE AL MENOS UN LITRO DE AGUA AL DÍA!

Cuando hagas deporte, o si hace mucho calor, debes beber más, de otro modo te deshidratas.

Deshidratación = cuando pierdes más líquidos de los que ingieres.

Pero no bebas bebidas con gas, que hinchan la barriga. Bebe agua (mejor si está a temperatura ambiente), té ligero, leche, zumos de fruta y de verdura (que contienen las sales minerales que pierdes cuando sudas).





3. ¡DUERME OCHO HORAS CADA NOCHE!

Durante el sueño, las células se renuevan y el cuerpo recupera la energía perdida durante el día. He aquí algunos consejos para pasar una noche tranquila:

• levántate temprano y acuéstate temprano;

• no cenes demasiado;

• bebe un vaso de leche caliente (la leche contiene calcio, que favorece el sueño);

• no mires demasiada televisión (¡sobre todo, nada de películas de terror, o tendrás pesadillas!).

¡Y antes de dormir lee algunas páginas de un buen libro!



4. ¡APRENDE ESTOS SIMPLES EJERCICIOS!



1. ¡Piernas juntas y brazos caídos a los lados!



2. ¡De un salto abre las piernas y levanta los brazos!



1. ¡Piernas juntas y brazos extendidos al frente!



2. ¡Dobla las piernas como si fueras a sentarte en un taburete!



1. ¡Piernas separadas y brazos a los lados!



2. ¡Inclina el torso hacia la izquierda! Después vuelve a la posición inicial.



3. ¡Inclina el torso hacia la derecha! Después vuelve a la posición inicial.



1. ¡Con las piernas separadas, toca la punta del pie izquierdo con la mano derecha!



2. ¡Rota el torso y toca la punta del pie derecho con la mano izquierda!

5. ¡NO AL TABACO, ALCOHOL Y DROGAS!

Ser un atleta significa también decir no al tabaco, al alcohol y a las drogas.

¡Quien es inteligente sabe que no necesita esas cosas para sentirse grande!

Elige bien, elige con inteligencia.

¡Elige lo que le hace bien a tu cuerpo y a tu mente!

Y la diferencia entre un atleta y un papamoscas se nota, y de qué manera…





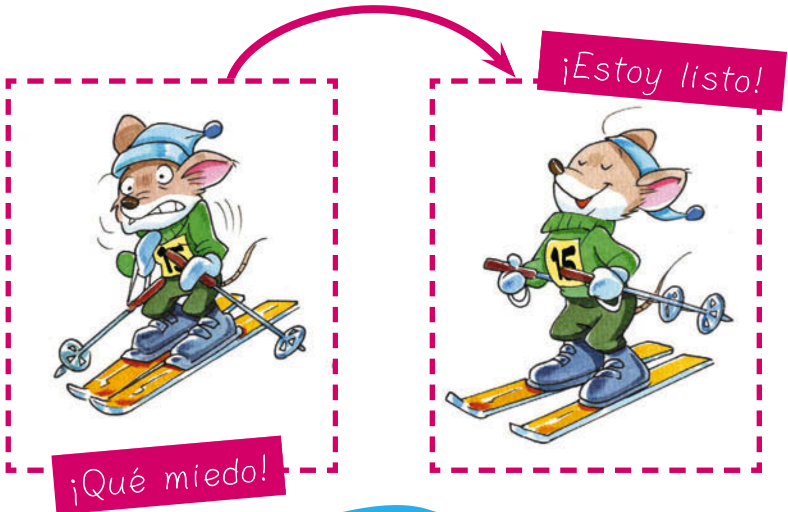
Si alguien te ofrece tabaco, alcohol, droga, habla con tus padres y con tus maestros. ¡Ellos son tus mejores amigos, te darán el consejo adecuado!

6. ¡SI TIENES CANGUELO... USA LA CABEZA!

Consejo número uno: si te sientes nervioso antes de una carrera, relájate. Inspira y espira lentamente hasta que te vayas calmando y te sientas tranquilo, fuerte y seguro.

Consejo número dos: antes de cada carrera visualiza (o sea, intenta imaginar) que todo irá bien. ¡Si debes hacer un descenso de esquí, imagina que ves, como en una película, que haces una bonita carrera! Es un pequeño secreto de grandes campeones. ¡Pruébalo, funciona!

Consejo número tres: si el miedo continúa, ¡¡¡piensa que, después de todo, sólo es un juego!!!



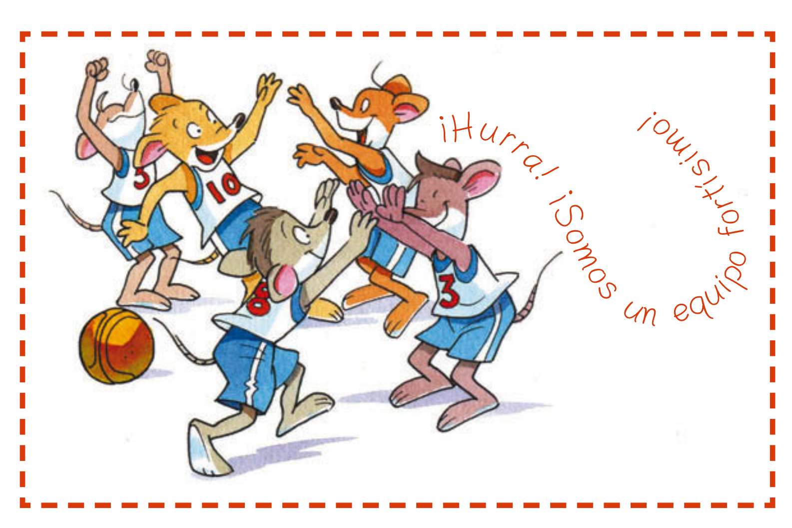
7. ¡UN RATÓN EN FORMA... NUNCA SE DETIENE!

El deporte no sólo hace bien al estado físico, sino también al espíritu.

Los antiguos romanos decían: *mens sana in corpore sano* (o sea, «mente sana en un cuerpo sano»).

El deporte ayuda a descargar el nerviosismo y la agresividad, hace que conozcas nuevos amigos, te enseña a formar parte de un equipo, te da confianza en ti mismo, te hace comprender que puedes marcarte objetivos y alcanzarlos... ¡por eso ayuda a vencer la timidez!

¡Le ocurra lo que le ocurra en la vida, un ratón en forma sabrá afrontarlo con el espíritu adecuado!



8. ¡EL DEPORTE TE ENSEÑA A TENER CONSTANCIA Y DISCIPLINA!

¡Y recuerda: mejor entrenarse poco pero con frecuencia... que mucho pero muy pocas veces!



¡Yo nado una hora dos veces por semana!



¡Ufff! ¡Yo nado seis horas una vez cada tres meses!

9. ¡ELIGE UN DEPORTE QUE SE ADAPTE A TI!

Elige un deporte que te guste mucho, que te entusiasme pero pide consejo a quien tenga más experiencia que tú y también a tu médico.

Cada cuerpo es distinto: a unos les va bien nadar, a otros practicar tenis, baloncesto, karate, esgrima, fútbol o equitación…



¿Cuál es tu deporte preferido?

10. ¡RESPETA A TU ADVERSARIO!

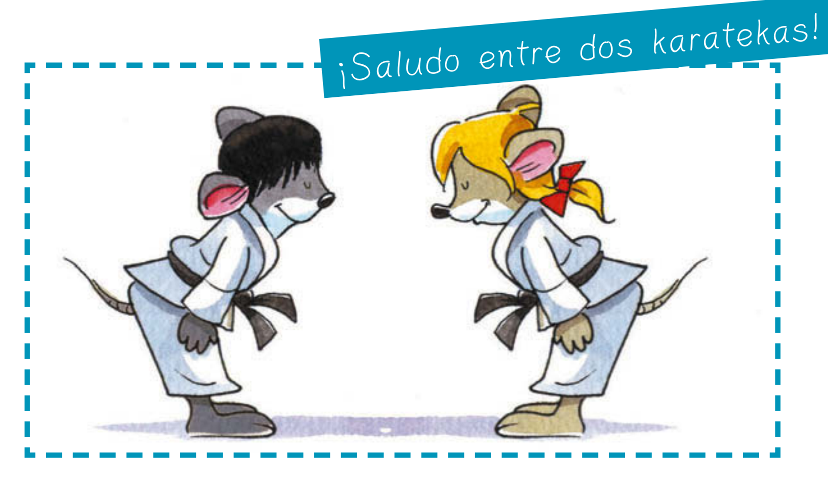
¡Sea cual sea el deporte que hayas elegido respeta a tu adversario! ¡El verdadero campeón sabe vencer, pero también sabe perder con clase!

He aquí una frase de Pierre de Coubertin, el célebre estudioso francés que en 1896 promocionó la recuperación de los juegos olímpicos:

¡Lo importante no es ganar, sino participar!

Y recuerda: ¡alguien debe llegar el último!

¡Cada deporte es una gran lección de vida, porque nos enseña a conocernos mejor a nosotros mismos, y nos hace sentir cercanos unos a otros deportistas, más allá de las barreras y de las fronteras nacionales!


¡Saludo entre dos karatekas!


El Eco del Roedor
Redacción
El Eco del Roedor
1
2
3
4
5
6
1. Entrada
2. Imprenta
(aquí se imprimen los libros
y los periódicos)
3. Administración
4. Redacción (aquí trabajan redactores,
diseñadores gráficos, ilustradores)
5. Despacho de Geronimo Stilton
6. Helipuerto



Río Ratonio
Playa
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46

Ratonia, la Ciudad de los Ratones

1. Zona industrial de Ratonia
2. Fábricas de queso
3. Aeropuerto
4. Radio y televisión
5. Mercado del Queso
6. Mercado del Pescado
7. Ayuntamiento
8. Castillo de Morrofinolis
9. Las siete colinas de Ratonia
10. Estación de Ferrocarril
11. Centro comercial
12. Cine
13. Gimnasio
14. Sala de conciertos
15. Plaza de la Piedra Cantarina
16. Teatro Fetuchini
17. Gran Hotel
18. Hospital
19. Jardín Botánico
20. Bazar de la Pulga Coja
21. Casa de tía Lupa y Benjamín
22. Museo de Arte Moderno
23. Universidad y Biblioteca
24. «La Gaceta del Ratón»
25. «El Eco del Roedor»
26. Casa de Trampita
27. Barrio de la Moda
28. Restaurante El Queso de Oro
29. Centro de Protección del Mar y del Medio Ambiente
30. Capitanía
31. Estadio
32. Campo de golf
33. Piscina
34. Canchas de tenis
35. Parque de atracciones
36. Casa de Geronimo
37. Barrio de los anticuarios
38. Librería
39. Astilleros
40. Casa de Tea
41. Puerto
42. Faro
43. Estatua de la Libertad
44. Oficina de Metomentodo Quesoso
45. Casa de Patty Spring
46. Casa del abuelo Torcuato



Isla Corsaria
Por aquí, al Estrecho de la Rata Ratada
Por aquí pasan las ballenas
Isla Tortuga
Galeón de los Gatos Piratas
Atolón de las Islas Felices
Bahía de Delfines
Golfo del Diente Podrido
Archipiélago de la Rata Pestilente
Barrera coralina
Puerto Fétido
Por aquí, al océano Rático Meridional
Cala del Gato Arrabalero
Puerto Asco
Ratonkfurt
Aquí tiburones
Puertorratón
Por aquí, al mar de los Bigotes Vibrantes
RATONIA
Puerto Crostón
Faro Casposo
Isla Despellejada
Isla de los Ratones
Pecio Aflorante
Por aquí, al mar de los Ratazos
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37

La Isla de los Ratones

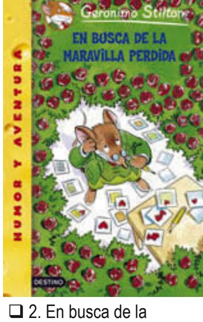
1. Gran Lago Helado
2. Pico del Pelaje Helado
3. Pico Vayapedazodeglaciar
4. Pico Quetepelasdefrío
5. Ratikistán
6. Transratonia
7. Pico Vampiro
8. Volcán Ratífero
9. Lago Sulfuroso
10. Paso del Gatocansado
11. Pico Apestoso
12. Bosque Oscuro
13. Valle Misterioso
14. Pico Escalofrioso
15. Paso de la Línea de Sombra



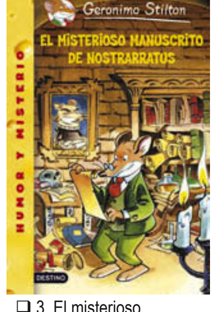
16. Roca Tacaña
17. Parque Nacional para la Defensa de la Naturaleza
18. Las Ratoneras Marinas
19. Bosque de los Fósiles
20. Lago Lago
21. Lago Lagolago
22. Lago Lagolagolago
23. Roca Tapioca
24. Castillo Miaumiau
25. Valle de las Secuoyas Gigantes
26. Fuente Fundida
27. Ciénagas sulfurosas
28. Géiser
29. Valle de los Ratones
30. Valle de las Ratas
31. Pantano de los Mosquitos
32. Roca Cabrales
33. Desierto del Ráthara
34. Oasis del Camello Baboso
35. Cumbre Cumbrosa
36. Jungla Negra
37. Río Mosquito



❑ 1. Mi nombre es Stilton, Geronimo Stilton



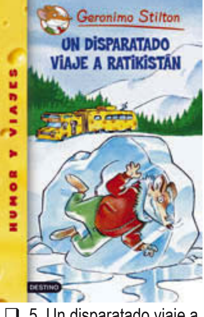
❑ 2. En busca de la maravilla perdida



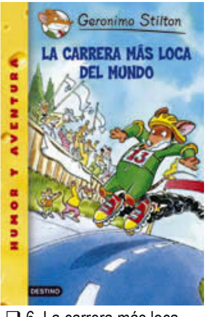
❑ 3. El misterioso manuscrito de Nostrarratus



❑ 4. El castillo de Roca Tacaña



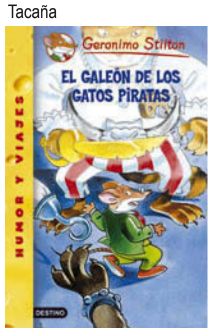
❑ 5. Un disparatado viaje a Ratikistán



❑ 6. La carrera más loca del mundo



❑ 7. La sonrisa de Mona Ratisa



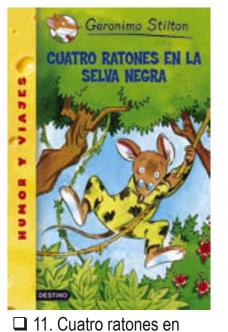
❑ 8. El galeón de los gatos piratas



❑ 9. ¡Quita esas patas, Caraqueso!



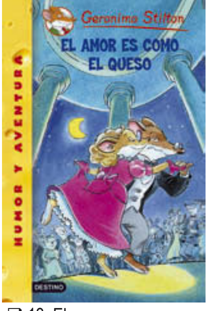
❑ 10. El misterio del tesoro desaparecido



❑ 11. Cuatro ratones en la Selva Negra



❑ 12. El fantasma del metro



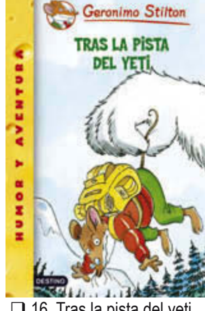
❑ 13. El amor es como el queso



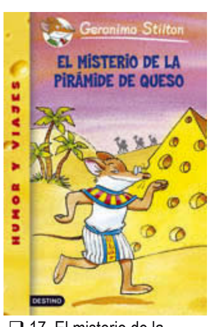
❑ 14. El castillo de Zampachicha Miaumiau



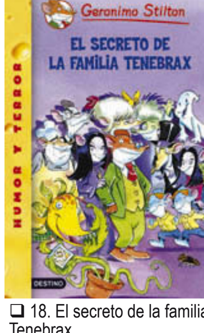
❑ 15. ¡Agarraos los bigotes... que llega Ratigoni!



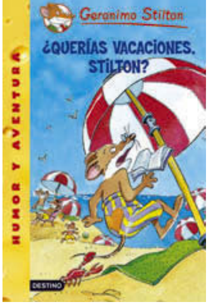
❑ 16. Tras la pista del yeti



❑ 17. El misterio de la pirámide de queso



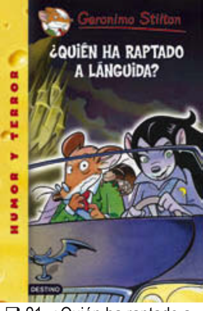
❑ 18. El secreto de la familia Tenebrax



❑ 19. ¿Querías vacaciones, Stilton?



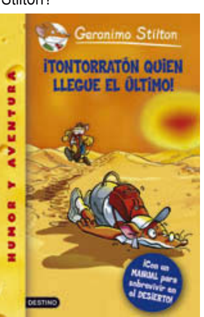
❑ 20. Un ratón educado no se tira ratopedos



❑ 21. ¿Quién ha raptado a Lánguida?



❑ 22. El extraño caso de la Rata Apestosa



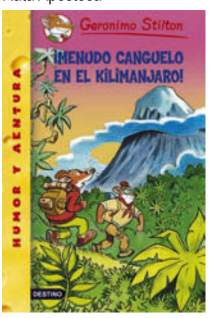
❑ 23. ¡Tontorratón quien llegue el último!



❑ 24. ¡Qué vacaciones tan superratónicas!



❑ 25. Halloween... ¡qué miedo!



❑ 26. ¡Menudo canguelo en el Kilimanjaro!



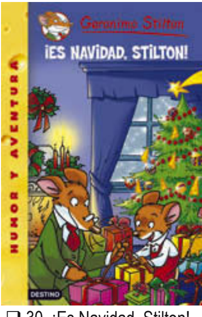
❑ 27. Cuatro ratones en el Salvaje Oeste



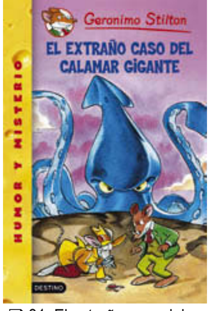
❑ 28. Los mejores juegos para tus vacaciones



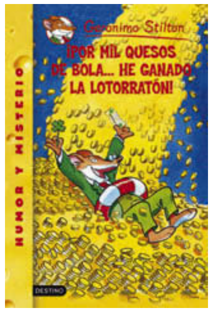
❑ 29. El extraño caso de la noche de Halloween



❑ 30. ¡Es Navidad, Stilton!



❑ 31. El extraño caso del Calamar Gigante



❑ 32.¡Por mil quesos de bola… he ganado la lotorratón!



❑ 33. El misterio del ojo de esmeralda



❑ 34. El libro de los juegos de viaje



❑ 35. ¡Un superratónico día... de campeonato!

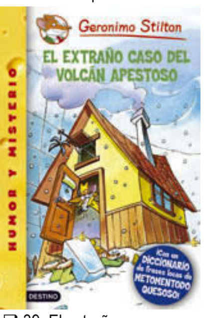


❑36. El misterioso ladrón de quesos

❑ 37. ¡Ya te daré yo karate!



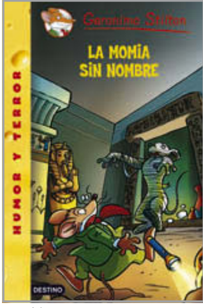
❑ 38. Un granizado de moscas para el conde



❑ 39. El extraño caso del volcán apestoso



❑ 40. ¡Salvemos a la ballena blanca!



❑ 41. La momia sin nombre



❑ 42. La isla del tesoro fantasma



❑ 43. Agente secreto Cero Cero Ka

Queridos amigos roedores,
hasta el próximo libro.
Otro libro morrocotudo,
palabra de Stilton, de...



Geronimo Stilton

El maratón más loco
Geronimo Stilton

Título original: *La maratona più pazza del mondo!*

Textos de Geronimo Stilton
Inspirado en una idea original de Elisabetta Dami
Cubierta de Giuseppe Ferrario
Ilustraciones de Valeria Turati
Diseño gráfico de Merenguita Gingermouse, Brigitte Torri Vaccà *y* Zeppola Zap

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com
Destino Infantil&Juvenil
infoinfantil@planeta.es
www.planetadelibrosinfantilyjuvenil.com

Primera edición en libro electrónico (PDF): noviembre de 2011

ISBN: 978-84-08-11060-6 (PDF)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com